



www.facebook.com/baanchaoyoga



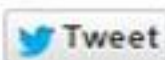
IG: baanchaoyoga



LINE: baancha

## 10 วิธีง่ายๆ เติมน้ำให้ผิวสวยแดงสุขภาพดี

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



0

g+1

0

ถูกใจ

แชร์

199

31 พฤษภาคม 2558 12:02 น.

**น้ำคือชีวิต... เพราะน้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย ขาดอาหารอยู่ได้ แต่ขาดน้ำอยู่ไม่ได้ ผิวก็เช่นกัน**

เมื่อเราอายุมากขึ้นผนังเซลล์ที่ทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ของเราจะถูกทำลายจากสิ่งรอบตัวมากมาย ทำให้เซลล์สูญเสียศักยภาพในการกักเก็บน้ำไว้ในเซลล์ สุขภาพผิวเริ่มเสื่อมถอย ผิวพรรณไม่สดใส มีริ้วรอย ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น รวมถึงการมีเซลล์ูไลท์

ดังนั้น จุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหาผิว ควรเริ่มต้นที่ "เซลล์" ด้วยการนำน้ำกลับคืนสู่เซลล์และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง เพื่อผิวสวยสุขภาพดีอย่างแท้จริง ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันดูแลสุขภาพผิวมีวราด ชั้น 1 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้มาแนะนำวิธีเติมน้ำให้กับผิวด้วยวิธีง่ายๆ ดังต่อไปนี้



media1.s-nbcnews.com

**1.** รับประทานอาหารเข้าที่มีคุณค่าทุกวัน แนะนำข้าวโอ๊ต ขนมหิงโสลเกรน ไข่ไก่ เพื่อเติมพลังให้ร่างกาย และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง

**2. รับประทานผักผลไม้สดเป็นประจำ** เพราะน้ำที่ได้จากผักผลไม้มีโครงสร้างที่เซลล์สามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าการดื่มน้ำปกติ

**3. ในหนึ่งมื้ออาหาร ควรเลือกรับประทานดังนี้**

**40%** เป็นผักและผลไม้ ที่หลีกเลี่ยงการผ่านความร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำและคุณค่าของสารอาหารไป

**25%** เป็นโปรตีนจากไข่ไก่ เต้าหู้ เมล็ดปลา และหลีกเลี่ยงเนื้อแดง

**20%** เป็นแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ขนมอบัง โฮลวีต เป็นต้น

**15%** เป็นกรดไขมันจำเป็นจากไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ถั่ว อัลมอนด์ และอะโวคาโด

**4. ควรรับประทานวิตามินเสริมเพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนนุ่มน่าสัมผัส**

**5. ใช้สกินแคร์ที่เหมาะสมต่อสภาพผิว** เพราะผิวเป็นปราการด่านแรกที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งเร้าภายนอก

**6. ควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ** เพื่อช่วยคืนน้ำให้กับผิวพรรณ

**7. ปกป้องผิวทุกวันด้วยผลิตภัณฑ์กันแดดที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB** โดยมองหาสูตรที่มีส่วนผสมของแอนติออกซิแดนท์ร่วมด้วย

**8. ออกกำลังกายเป็นประจำ** ส่งผลดีต่อสุขภาพและยังเป็นการดีที่ออกซ์ซิเจนให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส

**9. สุขภาพจิตและสุขภาพผิวมีความสัมพันธ์กัน** เมื่อมีความสุขผิวจะเปล่งปลั่งจึงควรจัดการกับความเครียดและความกังวล หาวิธีผ่อนคลายด้วยการคิดบวก นั่งสมาธิ เป็นต้น

**10. ควรทำทรีตเมนต์เป็นประจำ** เนื่องจากการทำทรีตเมนต์จะสามารถดูแลเซลล์ผิวได้ในระดับลึกกว่าการลงครีมบำรุงเพียงอย่างเดียว