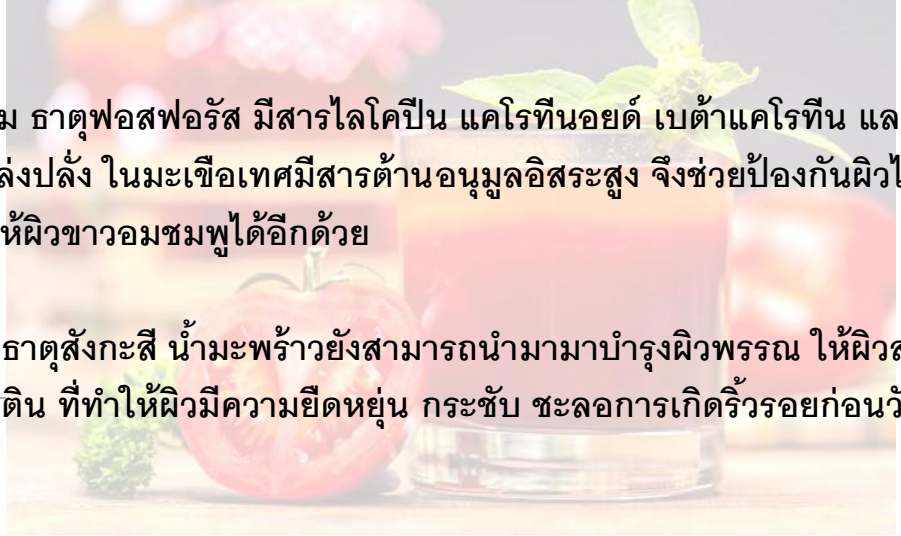
สุดยอด 5 ผักผลไม้กินเพิ่มความกระจ่างใสให้ผิวได้เวิร์ก

ผิวพรรณเรียบเนียนกระจ่างใส เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้หญิงต้องให้ความใส่ใจ โดยเฉพาะในเรื่องอาหารการกินก็สามารถช่วยให้ผิวสวยจากภายในได้ และวันนี้เรามีเคล็ดลับการบำรุงผิวพรรณด้วยการทานผักผลไม้ให้ผิวสวยมาฝากดังนี้แล้วค่ะ

1.ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

เช่น สตอร์วเบอร์รี่ เชอร์รี่ มัลเบอร์รี่ มะขามป้อม ในสตรอร์วเบอร์รี่มีวิตามินซีอยู่สูง เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องผิวพรรณไม่ให้เสื่อมสภาพ ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ป้องกันการเกิดริ้วรอย ในสตอร์วเบอร์รี่มีกรดซาลิไซลิคที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการอุดตันของสิว เชอร์รี่มีส่วนช่วยในการสังเคราะห์คอลลาเจน ลดการผลิตเมลานิน ทำให้ผิวขาวขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ และยังป้องกันผิวไม่ให้ถูกทำลายจากสารพิษ ทำให้นุ่มนวลมากขึ้น มัลเบอร์รี่มีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดการอักเสบของสิว สารสกัดในมัลเบอร์รี่ช่วยป้องกันการสร้างเม็ดสีเมลานินในผิว หากทานอย่างเป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณสดใส มะขามป้อมทำให้ผิวหน้าขาวใส ช่วยลบเลือนจุดด่างดำ ในมะขามป้อมมีสารต้านอนุมูอิสระที่มีชื่อว่า เอมบลิคานิน จะช่วยลดความหมองคล้ำของผิวที่ถูกทำลายจากแสงแดดได้



2.มะเขือเทศ

มะเขือเทศเป็นผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุอยู่หลายชนิด ได้แก่ วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค แคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส มีสารไลโคปีน แคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน และกรดอะมิโนที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย มะเขือเทศช่วยทำให้ผิวพรรณนุ่มชุ่มชื่น ไม่แห้งกร้าน ทำให้ผิวกระจ่างใสเปล่งปลั่ง ในมะเขือเทศมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยป้องกันผิวไม่ให้ถูกทำลายจากมลภาวะที่อยู่รอบตัว นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย ทำให้ผิวขาวอมชมพูได้อีกด้วย

3.มะพร้าว

มะพร้าวอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบี วิตามินซี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม และธาตุสังกะสี น้ำมะพร้าวยังสามารถนำมามาบำรุงผิวพรรณ ให้ผิวสวยกระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน น้ำมะพร้าวทำให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนและอิลาสติน ที่ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ ชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัย การดื่มน้ำมะพร้าวจะช่วยขับของเสียออกจากร่างกายมากขึ้น

4.มะนาว

มะนาวอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินบี ธาตุเหล็ก โซเดียม มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้สวยสดใสเพราะมีวิตามินซีอยู่สูง ช่วยต่อต้านริ้วรอย ลดความมันบนผิวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มะนาวเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เพราะช่วยลดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี

5.บร็อคโคลี่

บร็อคโคลี่เป็นผักที่เหมาะสำหรับการนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู มีรสชาติหวานกรอบ ในบร็อคโคลี่เต็มไปด้วยวิตามินซี เบต้าแคโรทีน เส้นใยอาหาร บร็อคโคลี่ช่วยต่อต้านการเกิดริ้วรอย ทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิวหนัง

ผักและผลเหล่านี้ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินซีสูง ช่วยในกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้ผิว หากทานอย่างเป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณสดใสอ่อนเยาว์กว่าที่เคย