10วิธีเติมน้ำให้ผิวสวยสุขภาพดี

น้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย รวมทั้งมีความสำคัญต่อผิวของเราด้วย เพราะเมื่อเราอายุมากขึ้น ผนังเซลล์ที่ทำหน้าที่ปกป้องเซลล์จะถูกทำลายจากสิ่งรอบตัวมากมาย ทำให้เซลล์สูญเสียศักยภาพในการกักเก็บน้ำ สุขภาพผิวเริ่มเสื่อมถอย ผิวพรรณไม่สดใส มีริ้วรอย ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น

ดังนั้น จุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหาผิว ควรเริ่มต้นที่ "เซลล์" ด้วยการนำน้ำกลับคืนสู่เซลล์และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง เพื่อผิวสวยสุขภาพดีอย่างแท้จริง ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันดูแลสุขภาพผิวมิวราด ได้มาให้คำแนะนำ

1 **กินอาหารเช้าที่มีคุณค่าทุกวัน** แนะนำข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลเกรน ไข่ไก่ เพื่อเติมพลังให้ร่างกายและเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง

2 **กินผักผลไม้สดเป็นประจำ** เพราะน้ำที่ได้จากผักผลไม้มีโครงสร้างที่เซลล์สามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าการดื่มน้ำปกติ

3 **ในหนึ่งมื้ออาหาร** ควรเลือกกิน 40% เป็นผักและผลไม้ ที่หลีกเลี่ยงการผ่านความร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำและคุณค่าของสารอาหาร 25% เป็นโปรตีนจากไข่ไก่ เต้าหู้ เนื้อปลา ควรหลีกเลี่ยงเนื้อแดง 20% เป็นแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช ขนมปังโฮลวีต เป็นต้น และอีก 15% เป็นกรดไขมันจำเป็นจากไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ถั่ว อัลมอนด์ และอโวคาโด้

4 **ควรกินวิตามินเสริมบ้าง** เพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณให้อ่อนนุ่มน่าสัมผัส

5 **ใช้สกินแคร์ที่เหมาะสมต่อสภาพผิว** เพราะผิวเป็นปราการด่านแรกที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งเร้าภายนอก

6 **ควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ** เพื่อช่วยคืนน้ำให้กับผิวพรรณ

7 **ปกป้องผิวทุกวันด้วยผลิตภัณฑ์กันแดดที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB** โดยมองหาสูตรที่มีส่วนผสมของแอนตี้ออกซิแดนต์ร่วมด้วย

8 **ออกกำลังกายเป็นประจำ** ส่งผลดีต่อสุขภาพ และยังเป็นการดีท็อกซ์ผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

9 **สุขภาพจิตและสุขภาพผิวมีความสัมพันธ์กัน** เมื่อมีความสุข ผิวจะเปล่งปลั่ง จึงควรจัดการกับความเครียดและความกังวล หาวิธีผ่อนคลายด้วยการคิดบวก นั่งสมาธิ เป็นต้น

10 **ควรทำทรีทเม้นท์เป็นประจำ** เนื่องจากการทำทรีทเม้นท์จะสามารถดูแลเซลล์ผิวได้ในระดับลึกกว่าการลงครีมบำรุงเพียงอย่างเดียว M2F

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com