

ชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: ต้องลอง!!สุดยอดเครื่องดื่ม 3 ชนิด บำรุงผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยธรรมชาติ

สำหรับคนที่รักความสวยงาม สุขภาพผิวเป็นอีกหนึ่งส่วนสำคัญที่ต้องได้รับการดูแล ซึ่งการดูแลบำรุงไม่ได้มีเพียงแต่การดูแลภายนอกเท่านั้น การดูแลจากภายในก็เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

วันนี้เราจึงมีสุดยอดเครื่องดื่ม 3 ชนิด&#160;ที่สามารถช่วยบำรุงผิวพรรณให้ดีสวยเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติ ให้นำเสนอ รับรองว่าถูกใจสาว ๆ และคนที่ใส่ใจการดูแลผิว

## 1. น้ำมะพร้าว

เมื่อเทียบกับเครื่องดื่มเกลือแร่แล้วถือว่าน้ำมะพร้าวนั้นดีต่อสุขภาพมากกว่า เนื่องจากน้ำมะพร้าวจะมีรสหวานตามธรรมชาติและไม่มีสารให้ความหวานเทียมด้วย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโพแทสเซียมซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะขาดซึ่งเกิดจากการรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ

อย่างไรก็ตาม ข้อดีของน้ำมะพร้าวที่มีต่อผิวพรรณคือการอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะช่วยชะลอกระบวนการที่ทำให้ผิวแก่ก่อนวัย ล่าสุดได้มีการค้นพบสารอาหารในน้ำมะพร้าวที่มีประโยชน์ในทางการแพทย์ เช่น ไฟโตสเตอรอลหรือฮอร์โมนพืช และหนึ่งในนั้นคือวิตามินซีเอตินซึ่งมีคุณสมบัติต่อต้านริ้วรอยและช่วยรักษาความอ่อนเยาว์

## 2. ชาเขียว

เนื่องจากคาเฟอีนทำให้ร่างกายขาดน้ำเราจึงควรจำกัดปริมาณการบริโภคคาเฟอีน แต่ชาเขียวไม่ได้ให้ผลลัพท์เช่นนั้นแถมยังอุดมไปด้วยโพลีฟีนอลซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลที่มีสรรพคุณด้านการอักเสบและต้านมะเร็ง มีการศึกษาหนึ่งพบหลักฐานว่าสาร EGCG ในใบชาเขียวอาจช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้ เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวหนังแดง แผลต่างๆ และแม้กระทั่งริ้วรอยเหี่ยวย่น

นอกจากนี้

สารโพลีฟีนอลยังมีคุณสมบัติป้องกันอันตรายและซ่อมแซมส่วนที่เสียหายจากแสงและการดื่มชาเขียวก็ช่วยป้องกันความเสียหายจากแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย นอกจากนี้ชาเขียวที่มีประโยชน์ในทางการแพทย์แล้วก็ยังมีส่วนช่วยบำรุงผิวได้เช่นกันไม่ว่าจะเป็นชาดำ ชาสมุนไพรแดนดิไลออน และชาดำแย เป็นต้น

## 3. น้ำผัก-ผลไม้สกัดเย็น

น้ำผักผลไม้สกัดเย็นเป็นอีกวิธีที่จะช่วยเติมสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปในร่างกาย น้ำผักผลไม้สกัดเย็นแตกต่างจากน้ำผลไม้ชนิดอื่นๆ ตรงที่ปราศจากการเติมน้ำตาล ไม่ผ่านกระบวนการความร้อนและแปรรูปมากเกินไป มีสารอาหารมากกว่า เช่น วิตามิน เกลือแร่ และเอ็นไซม์

อย่างไรก็ตาม คุณค่าทางโภชนาการของน้ำผักผลไม้สกัดเย็นจะขึ้นอยู่กับส่วนผสมที่ถูกเลือกด้วย ซึ่งโดยปกติผักและผลไม้ส่วนใหญ่ก็อุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงเซลล์ผิวอยู่แล้ว

[ขอบคุณข่าวจาก แนวหน้า](#)

&#160;

&#160;

&#160;