

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: นาที่นี้ต้องจัด! ส่ง 5 อาหารต้านแดด เซฟผิวสวยบ๊องยกกำลังสาม!

นับวันจะยิ่งเปลืองร่างเข้าไปทุกที ทำไมนะเธอ? ก็เพราะแดดร้อนๆ แรงเวอร์ของประเทศไทยเรานี่ไง

ยิ่งเฉพาะตอนกลางวันร่างกายแผดเผาเหมือนจะละลายซะให้ได้ วันนี้ไทยรัฐออนไลน์ เลยได้จัด 5 ตัวช่วยอาหารต้านแดดมาให้สาว ๆ ได้ลองกัน งานนี้เราได้ลองมากับตัวเอง และเห็นผลลัพธ์ที่เวิร์คสุด ๆ ย้ำว่าสาวรักผิวสวยกระจ่างใสห้ามพลาดเลยละ!

1. ชาเขียวหอมกรุ่น

ถ้าคุณโบกครีมกันแดดก็แล้ว กางร่มก็แล้ว หรือสวมเสื้อปกปิดก็แล้วยังเอาไม่อยู่ เราแนะนำให้คุณลองดื่มชาเขียวหอมๆ สักถ้วย อาจเป็นชาเขียวอุ่นๆ

หรือแบบใส่น้ำแข็งเย็นชื่นใจก็ได้ ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย ไม่รู้สึกกระหายน้ำจากการเสียเหงื่อ ทว่ามันยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ

Epigallocatechin-3-gallate หรือที่เรียกว่า อี จี ซี จี (EGCG) มีคุณสมบัติช่วยขจัดสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง หรือป้องกันเซลล์ที่จะพัฒนาไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ด้วย

อย่างไรก็ดี คุณต้องแน่ใจว่าชาเขียวที่คุณดื่มนั้นไม่มีกาเฟอีนผสมนะ เพราะกาเฟอีนเป็นตัวทำให้ร่างกายขาดน้ำ-ให้คุณรู้สึกกระหายน้ำ และเมื่อร่างกายต้องการน้ำ สมองจะสั่งให้ดึงของเหลวออกจากผิวที่เป็นเหมือนหม้อกักเก็บน้ำขนาดใหญ่ ส่งผลให้ผิวสวยๆ ของคุณขาดความชุ่มชื้นตามมา ซึ่งนั่นเป็นอะไรที่ไม่โอเคแน่ๆ

2. แครอท บำรุงผิวสวย

คุณรู้ไหมว่า นอกจากมันจะเป็นอาหารของกระต่ายแล้ว มันยังช่วยปกป้องผิวสวยจากแสงแดดโดยการสะท้อนรังสียูวีออกไปด้วย ซึ่งจากผลการศึกษาในประเทศเกาหลี

พบว่าผู้หญิงสุขภาพดี 30 คน ที่ได้รับเบต้าแคโรทีนประมาณ 30 มิลลิกรัมต่อวัน (แครอทประมาณ 6 หัว) นาน 3 เดือน เซลล์ผิวจะได้รับการปกป้อง

และซ่อมแซมเมื่อเผชิญกับรังสียูวีแรงๆ ไม่ว่าจะเป็ผิวเสียหมองคล้ำ ฝ้า หรือจุดด่างดำต่างๆ ก็เอาอยู่ ยิ่งงะซิมเมอร์นี่ลองหยิบมาทานเล่นๆ

ก็เป็นไอเดี่ยที่เวิร์คไม่เบาเนะ!

3. ดาร์กช็อกโกแลต

ใครที่คิดว่ามันเป็นขนมที่ให้แต่ความอ้วน อ้วน แล้วก็อ้วน เราบอกได้เลยว่าคุณคิดผิดแล้วละ! เพราะจริงๆ แล้วผลิตภัณฑ์ที่มีโกโก้เป็นส่วนผสมมากกว่า 65%

อย่างดาร์กช็อกโกแลต (หรือขนมหวานจากโกโก้เข้มข้นก็ยังได้) จะมีสารแอนตีออกซิแดนซ์ที่เรียกว่า 'ฟลาโวนอยด์' ทำหน้าที่ช่วยเป็นเกราะป้องกันรังสียูวีจากแสงแดดได้

แม้ว่าจะโดนแดดแรงๆ ขนาดไหนก็ไม่ทำให้ผิวคล้ำเสียหมดเสน่ห์ ไม่เชื่อพุงนี้คุณลองทำสั้แดดด้วย 'ดาร์กช็อกโกแลต' ดูสิ

4. แดงโม ชุ่มฉ่ำคลายร้อน

อากาศร้อนๆ เดียวจะแสบไปกันใหญ่ถ้าไม่ได้รับการบำรุงผิวที่เพียงพอ นี่เลยอีกหนึ่งตัวช่วยขนานาเสนอ ผลไม้สีแดงชุ่มฉ่ำน้ำที่อุดมไปด้วยสารไลโคปีน

มีคุณสมบัติช่วยเซฟผิวสวยๆ ปกป้องไม่ให้ผิวไหม้แสบแดง และเกิดกระด้า-กระด่างจากแสงแดด ที่สำคัญยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวแลดูน่าสัมผัสมากขึ้น

ซึ่งถ้าคุณเบื่อที่จะกินแดงโมแบบเดิมๆ ลองเปลี่ยนมาเป็นเมนูสลัดมิกซ์ส่วนผสมง่าย ๆ อย่าง เฟต้าชีสซูด ไบสระระแห่น และน้ำมันมะกอก เดิมเกลือชนิด

และพริกไทยหนอยเพิ่มรสชาติเบาๆ ก็เก้ไปอีกแบบนะ ว่าแล้วก็เริ่มเลยละกัน!

5. มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ แต่โพเท็กซ์ผิวสุดยอด

สุดท้ายสารกันแดดจากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็มะเขือเทศสดๆ หรือผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศล้วนมีสารไลโคปีน

และแอนตีออกซิแดนซ์ที่ช่วยต่อต้านเอฟเฟกต์จากรังสียูวีได้ในระยะยาว อีกทั้งผลการศึกษาในวารสาร British Dermatology ยังพบว่า ผู้หญิงสุขภาพดีอายุระหว่าง

21-47 ปี จำนวน 20 คน ที่กินซอสมะเขือเทศเข้มข้นในน้ำมันมะกอกทุกวัน วันละ 4 ช้อนโต๊ะ เป็นเวลา 3 เดือน จะมีผิวที่ได้รับการปกป้อง (จากแสงแดด)

มากกว่าคนที่กินแต่น้ำมันมะกอกอย่างเดียวถึง 10 เท่า ฉะนั้นหากคุณกลัวเวลาออกแดดนานๆ แล้วจะเกิดฝ้า กระ หรือผิวหมองคล้ำไม่เป็นธรรมชาติ เราย้ำว่า 'ห้าม' มองข้ามซอซส้มะเทศเป็นอันขาด!

[ขอบคุณข่าวจากไทยรัฐ](#)