

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: ไขข้อสงสัย! กินน้ำเยอะ แต่ผิวกลับไม่ชุ่มชื้นเลย

 เมื่อเราอายุมากขึ้น สารไฮยาลูรอน หรือ ไฮยาลูรอนิก แอซิด Hyaluronic Acid ในร่างกายมนุษย์จะเสื่อมหายไปตามกาลเวลา สังเกตมีว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องไขข้อกระดูก เพราะเนื่องจากสารหล่อลื่นในระหว่างข้อต่อที่อุดมไปด้วยไฮยาลูรอนมันหายไป จึงทำให้เกิดการเสียดสีระหว่างกระดูกไม่ว่าจะเป็นข้อกระดูก กระดูกไขสันหลัง ทุกส่วนในร่างกายที่มีกระดูก แต่พวกเขาอาจยังไม่ถึงวัยผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันไฮยาลูรอนในร่างกายของพวกเขา กำลังลดลงทุกวันๆ

 แล้วไฮยาลูรอนสำคัญอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น เรามีพื้นกระเบื้องหนึ่งอัน เป็นพื้นกระเบื้องเปล่าๆ เราบรดน้ำลงไป น้ำก็จะไหลผ่านกระเบื้องหมดเลย นั่นก็เหมือนกับที่เรากินน้ำ ถ้าในร่างกายไม่มีส่วนที่จะดูดซับ น้ำที่เรากินไปมันก็จะไหลผ่าน แล้วขับปัสสาวะออกมา ไฮยาลูรอนเปรียบเสมือนฟองน้ำมาปูทับพื้นกระเบื้อง พอเราเทน้ำลงไปปุ๊บ มันก็จะดูดซับโดยไฮยาลูรอน

ที่นี้ทุกคนคงเห็นแล้วใช่ไหมคะว่าทำไมกินน้ำเท่าไรทำไมผิวไม่ชุ่มชื้นขึ้น เป็นเพราะว่าร่างกายเราไม่มีฟองน้ำหรือไฮยาลูรอนในการดูดซับอุ้มน้ำไว้

นั่นเองและตอนนี้ไฮยาลูรอนิก แอซิดที่เป็นนวัตกรรมใหม่ล่าสุด ที่เป็นแหล่งที่ดีที่สุด ปลอดภัยที่สุดก็คือ เห็ดหูหนูขาว

ค้นพบว่า มีสารไฮยาลูรอนมากที่สุดที่มาจากธรรมชาติ

เห็ดหูหนูขาวนอกจากจะรับประทานได้แล้ว ยังช่วยในเรื่อง**ความงาม**และผิวพรรณเราอีกด้วย เห็ดหูหนูขาวจะช่วยในเรื่องของการทำให้ผิวชุ่มชื้น

ลดริ้วรอยและช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณสดใส สรรพคุณดีขนาดนี้รีบไปตลาด ออกไปหาซื้อมารับประทานเลยนะคะ

เนื่องจากทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ละเลยในการไปดูแลผิวพรรณภายนอกซะส่วนใหญ่ เราควรหันมาดูแลอาหารการกินแทนการไปเข้าคลินิกเสริมความงามดีกว่าค่ะ

[ขอบคุณข่าวจาก SANOOK](#)