

อยากมี ผิวสุขภาพดี ต้องทำอะไรบ้าง

1

เลือกอาหารช่วยต้านแสงแดด

การเลือกอาหารที่ช่วยต้านแสงแดดสามารถเสริมสร้างสุขภาพผิวให้แข็งแรงได้ดี อาหารที่แนะนำได้แก่ 1. มะเขือเทศที่มีไลโคปีนช่วยลดการเผาผลาญจากรังสี UV 2. แครอทที่มีเบต้าแคโรทีนช่วยปกป้องผิวจากความเสียหาย 3. ชาเขียวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการอักเสบ และ 4. ปลาแซลมอนที่มีโอเมก้า-3 ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว



ลดความเครียด

การลดความเครียดสามารถทำได้ด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอและการออกกำลังกายเป็นประจำ การฝึกสมาธิหรือโยคะช่วยให้จิตใจสงบ และลดความตึงเครียด การแบ่งเวลาทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือพบปะเพื่อนฝูงก็ช่วยเพิ่มความสุข และอย่าลืมจัดการเวลางานและพักผ่อนให้สมดุลเพื่อรักษาสุขภาพจิตที่ดี

2

พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพผิวอย่างยิ่ง เนื่องจากในขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ผิวที่เสีย ทำให้ผิวดูสดใสและเรียบเนียนได้ นอกจากนี้ การนอนหลับที่เพียงพอยังช่วยลดความเครียดซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาผิวต่าง ๆ เช่น สิว ริ้วรอยก่อนวัย เป็นต้น



งด เลิกแอลกอฮอล์และบุหรี่

การงด ละ เลิกแอลกอฮอล์และบุหรี่เป็นการดูแลสุขภาพผิวที่เห็นผลได้ชัดเจน แอลกอฮอล์สามารถทำให้ผิวขาดน้ำและสูญเสียความยืดหยุ่น ส่วนบุรุษจะลดการไหลเวียนของเลือดและนำไปสู่ริ้วรอยก่อนวัย เมื่อคุณลดหรือเลิกพฤติกรรมเหล่านี้ ผิวจะกลับมาดูสดใสและมีสุขภาพดีขึ้น การปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อยนี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ให้กับผิวของคุณได้



4

ดื่มน้ำให้เพียงพอสร้างผิวสวย

การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพผิว เนื่องจากน้ำช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและยืดหยุ่น ลดการเกิดริ้วรอยและความแห้งกร้าน นอกจากนี้ ยังช่วยในการขับของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ผิวดูสดใสและสุขภาพดีมากขึ้น การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วสามารถเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดูแลสุขภาพผิวของคุณ



ทานอาหารเสริมบำรุงผิว

อาหารเสริมบำรุงผิวมีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพผิวให้แข็งแรงและดูอ่อนเยาว์ ด้วยสารอาหารที่สำคัญเช่น วิตามินซี วิตามินอี คอลลาเจน เป็นต้น การทานอาหารเสริมเหล่านี้สามารถช่วยลดเลือนริ้วรอยและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว แต่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยและได้รับการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ และไม่ควรใช้แทนการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามปกติ

6



ที่มา : www.reallygreatsite.com

จัดทำโดย

นางสาวสุชญา เปลิยนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร



สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
Fiscal Policy Office.



กสอ-SFIF
กองทุนพัฒนาระบบสถาบันการเงินเฉพาะกิจ
Specialized Financial Institutions Development Fund