

‘ข้าว’ เรื่องราวบอกความงาม



“เจ้าข้าว” มีแร่ธาตุ วิตามิน และกรดไขมัน โดยเฉพาะวิตามินอี และแกมมาโอโรซานอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ทั้งยังช่วยต้านการอักเสบของผิวหนัง ทำให้ผิวขาวขึ้น

เอนไซม์ที่ได้จากข้าวและรำข้าวช่วยยับยั้งการสร้างเมลานิน และการเกิดเม็ดสีจากรังสี UV ช่วยลดริ้วรอย ช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็น

โปรตีนที่ทำให้หน้ายืดหยุ่นหรือเรียกกันติดปากว่า “หน้าเต่ง” นั่นเอง

นอกจากนี้ สารสกัดจากรำข้าว ยังทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น น้ำมันจากจมูกข้าว ช่วยเคลือบผิวไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น ส่วนแป้งข้าวเจ้าก็ช่วยลดอาการระคายเคือง และช่วยดูดซับ เหนอะก็จะใช้ทำแป้งฝุ่น

ทั้งนี้ มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้แนะนำ 2 เคล็ดลับของข้าวเพื่อความงาม สำหรับสาว ๆ ที่อยากจะสวยด้วยข้าว ที่ทั้งปลอดภัย แถมราคายังย่อมเยาอีกด้วย

ใครอยากจะทำรู้งิ้วรักษา “สิวเสี้ยน” ก็ให้ใช้น้ำข้าวข้าวครั้งที่ 2 ใช้เป็นน้ำสุดท้ายขณะล้างหน้า เพื่อรักษาสิวเสี้ยน ช่วยทำให้ใบหน้าอ่อนเยาว์สดใส เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นประจำ

ส่วนใครมีปัญหาเรื่อง “ผิา” ก็ให้ใช้ต้นไมยราบ 5 กำมือ ข้าวสาร 1 กำมือ ขมิ้นชัน ขนาดเท่านิ้วโป้ง นำทั้งสามอย่างมาตำรวมกันให้พอแหลก แล้วนำมากพอกหน้าหรือทาก่อนนอน (ก่อนพอกต้องล้างหน้าให้สะอาด) ตื่นเช้าล้างออก ถ้ามีสีเหลืองของขมิ้นติดผิวอยู่ให้ล้างสีเหลืองออกด้วยน้ำมะขามเปียก ทำติดต่อกันผิาจะจางลง

ง่าย ๆ แค่นี้ หน้าก็สวยใส ดูอ่อนวัยโดยไม่ต้องจ่ายแพง

พขพันธ์คู่บ้านคู่เมืองของไทยอย่าง “ข้าว” ที่ไม่ได้แค่ช่วยให้อิ่มท้องเท่านั้น เพราะข้าวยังมีสรรพคุณมากเกิน ทั้งรักษาโรคและป้องกันการเจ็บป่วยได้สารพัด และอีกหนึ่งคุณประโยชน์ที่สาว ๆ ได้ยินแล้วต้องตาตุก เพราะเมล็ดข้าวเล็กๆ เหล่านี้ มีเมล็ดที่เป็นแคลิฟิลล์ความงาม ตั้งแต่สมัยโบราณ โดยสาวสมัยก่อนก็ใช้น้ำข้าวข้าวล้างหน้า ด้วยเชื่อว่าจะทำให้ผิวหน้าเปล่งปลั่งเป็นแนวไทยไร้สิวผา แป้งข้าวเจ้าใช้กสอมผิวให้ผิวสวย ไร้ผดผื่นคัน

ยิ่งเมื่อวิทย์การก้าวหน้า นักวิจัยก็ยังได้พบเรื่องราวความน่าอัศจรรย์ของข้าวในมิติของความงามเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่าองค์ประกอบของข้าวมีประโยชน์ต่อผิวพรรณมากมาย เป็นต้นว่า