



'กีวี' ผลไม้ลูกเล็กแต่ประโยชน์มากกลับ

ถูกกระตุ้นมาจากวิตามินซีซึ่งมีส่วนช่วยลดร่องรอยความหมองคล้ำที่มองเห็นได้ นอกจากนี้วิตามินซียังถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ที่ช่วยในการซ่อมบำรุงผิว และสร้างความชุ่มชื้นตลอดจนสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้แก่ร่างกายด้วยเหตุผลนี้ ซีรัมหรือโลชั่นจำพวกแอนโท-เอจจึงที่ชะลอริ้วรอย ซึ่งพบทั่วไปจึงมีวิตามินซีเป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ



การดูแลรูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งที่หลายคนมักให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ถึงกับยอมทุ่มเงินมหาศาลซื้อคอร์สลดน้ำหนัก คอร์สดูแลผิวหน้า ตลอดจนทำศัลยกรรมต่าง ๆ มากมาย แต่กลับละเลยการดูแลสุขภาพผิว การดูแลรักษาผิวพรรณเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ผู้หญิงทุกคนแม้อายุสาว ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้การดูแลรูปร่างหน้าตา หากผิวพรรณหมองคล้ำ เพื่อย่น ดูไม่น่าสัมผัส เสน่ห์ที่มีอยู่ในตัวก็อาจจะหมดไปได้ อย่างง่ายดาย

แต่อย่าตกใจไปว่าการดูแลผิวพรรณจะมี

วิธีที่ยุ่งยากและต้องสิ้นเปลืองเงินทองมากมาย จริงๆ แล้ว สามารถใช้วิธีการทางธรรมชาติในการดูแลรักษาผิวพรรณได้คือ การเลือกกินอาหารและผลไม้ที่เหมาะสม เพียงแค่นั้นก็จะช่วยดูแลผิวได้ง่ายๆ หนึ่งในผลไม้ชนิดที่มีส่วนช่วยในการบำรุงผิวพรรณได้เป็นอย่างดีคือ "กีวี" ผลไม้ชื่อดังของประเทศนิวซีแลนด์ กีวีถูกเด็ก ๆ และมีประโยชน์และคุณค่ามหาศาล และนับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับสาวทำงานยุคใหม่ที่ต้องการการบำรุงผิวอย่างเป็นธรรมชาติพร้อมให้ความสดชื่น ด้วยเป็นแหล่งวิตามินซีที่ดี ที่จะทำให้มีพลังต่อสู้กับวันอันแสนหนักหน่วง

ในผลกีวีอุดมไปด้วยวิตามินซีในปริมาณที่สูงมาก กินกีวีเพียง 1 ลูก ทำให้ได้รับปริมาณวิตามินซีถึงร้อยละ 150 ของปริมาณแนะนำที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน วิตามินซีเหล่านี้ถือเป็นส่วนสำคัญในการ

สร้างสุขภาพผิวที่ดีแก่สาว ๆ ให้ดูอ่อนวัยและเปล่งประกายสดใส จากการศึกษาพบว่า วิตามินซีมีส่วนช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน ตัวที่ช่วยทำให้โครงสร้างผิวแข็งแรง ซึ่งคอลลาเจนที่

นอกจากนี้ผลกีวียังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ "โพลีฟีนอล" สารที่มีคุณสมบัติช่วยต้านโรคมะเร็ง ลดระดับของคอเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์ ในเลือด กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ด้านแบคทีเรีย ไวรัส ป้องกันฟันผุ ฯลฯ และ "แคโรทีนอยด์" สารที่มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ และช่วยในการป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย

นอกจากผลกีวีอุดมไปด้วยวิตามินซีและวิตามินอีแล้ว ผลกีวียังประกอบไปด้วยแร่ธาตุและโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันที่สำคัญร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง ซึ่งโอเมก้า 3 มีความจำเป็นทั้งเรื่องของการป้องกันและรักษาปัญหาสุขภาพและผิวพรรณ อีกทั้งยังมีความจำเป็นต่อการผลิตเนื้อเยื่อเซลล์ ยิ่งไปกว่านั้นผลกีวียังมีโพแทสเซียมมากกว่ากล้วย วิตามินซีมากกว่าส้ม ประกอบกับมีวิตามินอีอยู่เป็นจำนวนมาก และมีกรดเอลฟาไลโนเลอิก กรดไขมันที่จำเป็นที่อยู่ในกลุ่มโอเมก้า 3 ที่พบ

ในพืช ซึ่งวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายและผิวพรรณ

ได้ฟังสรรพคุณที่มากมาย รีบไปเริ่มต้นความสวยของผิวพรรณได้แล้วกับผลไม้คุณภาพเยี่ยมจากธรรมชาติ แล้วจะรู้ว่าการดูแลผิวให้สวยสดใส ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป.