

# I

## INSIDE-OUTSIDE

### FOOD TO BOOST

## YOUR BEAUTY

เหล่าอาหารที่จะให้คุณสวยจากภายใน  
และยังนำมาใช้กับร่างกายภายนอก เพื่อความงามพร้อมแบบเท่าตัวคุณ  
รายงานโดยนักโภชนาการ EVE PERSAK

*Beauty Editor Chuenchanok Thapvong  
Photographs by Sivakorn Chotanakarnsatit*

**ท**ากแวะไปคาเฟ่หรือเครื่องสำอาง เรามักต้องมหาของ  
ที่ต้องการตามชั้นผลิตภัณฑ์มากมายที่วุ่นวายเป็น  
เขวากต ซึ่งส่วนมากก็จะเรียงรายด้วยสารเคมีชื่อไม่  
คุ้นตา พร้อมป้ายราคาแพงกระเป๋าทะลุ เราจะสวย  
ได้อย่างใจโดยไม่เสียเวลาและเงินตราอันมีค่าไปได้  
อย่างไร? ทางแก้อาจรออยู่ในตู้กับข้าวของคุณแล้วก็ไม่ได้!! อาหารสำหรับ  
ภายใน/ภายนอก 10 ชนิดนี้จะมอบสารอาหารมีประโยชน์ที่รับประกันว่าไม่  
ผิดหวังเมื่อรับประทาน และช่วยบำบัดความงามเมื่อใช้เฉพาะที่ แต่อาหาร  
ของเราจะทำอะไรหลายอย่างได้เหมือนเราหรือ? ได้แน่นอนอยู่แล้ว! ลอง  
อ่านดู เราจะเผยเคล็ดลับของดีที่คุณหาได้ในซูเปอร์มาร์เก็ตแถวบ้านนี้เอง

ชุดกระโปรงฟูลูกไม้สีดำจาก  
**Elie Saab** แจ็กเก็ตประดับ  
เลื่อมสีเขียวอ่อนจาก **Jenny  
Packham** สร้อยคอสีทอง  
จาก **Mawi** แหวนสีทอง  
ประดับคริสตัลจาก **Ericson  
Beamon** สร้อยข้อมือประดับ  
คริสตัลสีฟ้าจาก **Mawi**  
คลัตช์สีทองประดับคริสตัล  
สีแดงจาก **Marchesa** ทั้งหมด  
จากร้าน **Sol and Gravite**



# CUCUMBER

**เมื่อบริโภค:** แตงกวาเป็นหนึ่งในผัก 5 ชนิดที่ถูกปลูกมากที่สุดในโลก จึงไม่เหลือข้ออ้างที่จะพลาดประโยชน์ทางสุขภาพของมัน แตงรสเย็น กรอบกรอบนี้ประกอบไปด้วยน้ำร้อยละ 80-90 และอีเล็กโทรไลต์จำนวนมากที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดอาการอักเสบ และขับสิ่งสกปรกที่ไม่เป็นที่ต้องการออกจากร่างกาย แตงกวายังมีสารสเตอรอล (sterol) ที่ชื่อว่า ซิลิกา (silica) ซึ่งช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน รักษาสุขภาพไขข้อ และผิวที่อ่อนเยาว์ เพราะแตงกวามีแคลอรีต่ำ และยังมีวิตามินซีที่ช่วยให้อิมมูทัง พร้อมวิตามินบีที่ช่วยในการกระตุ้นการเผาผลาญ ผักชนิดนี้จึงสามารถสร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับรอบเอวของคุณได้ กัดแตงกวากรอบๆ เป็นของว่างระหว่างมือ ใส่ในสลัดผักสด หรือแช่แข็งแล้วนำไปปั่นของคุณก็ได้

● **เรื่องควรรู้** ควรเลือกแตงกวาออร์แกนิก หรือล้างให้สะอาดก่อนบริโภค หรือนำมาใช้ เพราะแตงกวาทั่วไปมักมียาฆ่าแมลงอยู่ในปริมาณมาก

**เมื่อใช้ภายนอก:** ที่ตลกก็คือแตงกวาจะให้ผลตรงกันข้ามหากใช้แปะเฉพาะที่ แทนที่มันจะไปเพิ่มน้ำ กรดคาเฟอิกในแตงกวาจะดึงของเหลวออกมาจากเนื้อเยื่อ บรรเทาอาการคันและบวมหน้าได้

นอนน้อยหรือหลับไม่สนิทตลอดคืนหรือ? ภาพโฆษณาสปาที่มีรูปผู้หญิงวางแตงกวาไว้บนเปลือกตานั้นไม่ได้ทำเพื่อการถ่ายภาพให้ดูสวยงาม

เท่านั้น เมื่อนำแตงกวาแช่เย็นมาวางที่ดวงตา อาการบวมจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด และอุณหภูมิที่เย็นขึ้นจะไปกำจัดเลือดที่ไหลมาเลี้ยงดวงตาจึงช่วยลดรอยคล้ำรอบดวงตา ยิ่งไปกว่านั้น กรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยสมานผิวและต่อต้านสารอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในแตงกวาตามธรรมชาติก็สามารถเพิ่มพูนคอลลาเจนและเร่งการสร้างเซลล์ใหม่ จึงค่อยๆ ช่วยลดริ้วรอยและความเหี่ยวย่นได้อย่างนุ่มนวล

# HONEY:

**เมื่อบริโภค:** เมื่อมีน้ำตาลทรายและน้ำเชื่อมฟอก

ขาวมากมายเต็มชั้นร้านค้า การหาวิธีธรรมชาติเพื่อสนองความอยากของหวานของคุณจึงเป็นเรื่องที่ทำทนาย น้ำผึ้งไม่ฟอกมีรสชาติหวานและยังมีจุลินทรีย์โพรไบโอติก (probiotic) อ่อนๆ (ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและบรรเทาอาการย่อยอาหารที่มีปัญหา) อีกทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ด้วยความเหนียวข้นและคุณสมบัติการดูดความชื้นได้ดีของน้ำผึ้งยังทำหน้าที่เป็นยาสามัญประจำบ้านที่ใช้กันมาแต่อดีตแล้วสามารถช่วยลดอาการไอ และจัดการกับการติดเชื้อในทางเดินหายใจได้

● **ข้อควรระวัง** เพื่อเลี่ยงน้ำผึ้งปลอมในท้องตลาด อย่าลืมเช็คฉลากให้แน่ใจ และชื่อผลิตภัณฑ์น้ำผึ้ง 'ดิบ' หรือ 'ออร์แกนิก' มีแต่ผึ้งเท่านั้นที่ให้น้ำหวาน ที่จะมอบสุขภาพดีให้กับคุณได้ ไม่ใช่โรงงาน

**เมื่อใช้ภายนอก:** ความสามารถในการเก็บกักน้ำทำให้น้ำผึ้งเป็นมอยซ์เจอร์ไรเซอร์แสนมหัศจรรย์สำหรับผิวแห้งแตกและผมที่ขาดปร่าง่าย โดยเฉพาะกับสภาพอากาศที่หนาวเย็นและแห้ง ลองใช้กันสาลีเกลี่ยน้ำผึ้ง

เลือกแตงกวาออร์แกนิก  
หรือล้างให้สะอาด  
ก่อนบริโภคหรือนำมาใช้  
เพราะแตงกวาทั่วไป  
มักมียาฆ่าแมลง  
อยู่ในปริมาณมาก

ให้ทั่วใบหน้า หรือหยดลงในครีมบำรุงผิวกลางคืนสำหรับใบหน้าที่ใช้อยู่สักเล็กน้อย เพื่อทำเป็นมาสค์หน้าทั้งข้ามคืนแบบง่ายๆ สำหรับการบูสต์ผิวทั่วทั้งตัวนั้น ให้ใส่น้ำผึ้ง 1-2 ถ้วยลงในอ่างน้ำอุ่น แล้วลงแช่ 20-30 นาทีก่อนเข้านอนเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นที่เสียไประหว่างวัน

● **โบนัสด้านการเยียวยา** มีการใช้น้ำผึ้งเป็นครีมรักษาแผลแบบธรรมชาติบำบัดมานานหลายศตวรรษแล้ว เมื่อมีการค้นพบสารต้านแบคทีเรียและฆ่าเชื้อที่ชื่อว่าอินฮิบิน (inhibines) เราจึงได้เข้าใจเหตุผลนี้เอง ดังนั้น ถ้าพบว่ากล่องยาของคุณว่างเปล่า เมื่อเป็นแผลลอกหรือผิวไหม้พอง ก็ให้แต้มน้ำผึ้งสักหยดซึ่งเป็นสารลดเชื้อความหวานเพื่อดูแลแทนไปก่อนได้

# AVOCADO

**เมื่อบริโภค:** อโวคาโดมีชื่อเสียงในทางลบที่คนเข้าใจกันแบบผิดๆ ว่าเป็นผลไม้ที่ทำให้อ้วน แต่ไขมันของอโวคาโดนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับร่างกายคุณ นั่นคือไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (monounsaturated fats) ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ขัดขวางอาการอักเสบและมะเร็ง เลซิทิน (lecithin) ซึ่งเป็นสารที่เข้ากับไขมันได้ดีในอโวคาโดจะช่วยเสริมสร้างระบบประสาทส่วนกลาง ด้วยการหล่อลื่นเซลล์ประสาทในสมองและไขสันหลัง ยิ่งไปกว่านั้น อโวคาโดแคลเดียวก็มีกากใยในปริมาณที่ควรบริโภคต่อวันที่แพทย์แนะนำให้มากกว่าครึ่งแล้ว และยังมีธาตุอาหารรองที่จำเป็นอีกถึง

14 ชนิด เนื้อสัมผัสนุ่มนวลใหม่ของอโวคาโดสามารถทดแทนผลิตภัณฑ์ทาขนมปังทั่วไปที่อุดมด้วยคลอเลสเตอรอลและเนยได้อย่างสมบูรณ์แบบจะปายบนแซนด์วิช ใส่ลงปั่นกับสมูทตี้ หรือโยนลงไปสลัดผักก็เพิ่มความอร่อยก็ได้

● **คำเตือนสำหรับการคุมปริมาณ** เพราะอโวคาโดมีสารอาหารที่เข้มข้นนี้เอง ปริมาณสำหรับการรับประทานจึงไม่ต้องมากนัก แค่ ¼ ถ้วย หรือ ¼ ของอโวคาโดลูกขนาดกลางก็เพียงพอ

**เมื่อใช้ภายนอก:** ● **สำหรับผิวหน้า** ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามต่างเห็นตรงกันว่าอโวคาโดเป็นยาถอนพิษชั้นเลิศสำหรับผิวที่ดูเหนียวล้าไม่สดใส

น้ำมันอโวคาโดจะลดเชื้อความชุ่มชื้นที่หายไป และมอบสเตอรอลิน (sterolins) ซึ่งเป็นสเตียรอยด์ตามธรรมชาติที่ช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนและลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย สารต้านอนุมูลอิสระและกรดอะมิโนที่มียังช่วยซ่อมแซมความเสียหาย และกระตุ้นการสร้างผิวใหม่ด้วย

● **สำหรับการใช้เพื่อลดบวม** บดอโวคาโด 2 ลูกจนเนื้อเนียนทาให้ทั่วใบหน้าและลำคอ แล้วรอ 15-20 นาที จากนั้นจึงล้างออก แล้วดูแลผิวตามกิจวัตรปกติของคุณ

● **สำหรับเส้นผม** สารอาหารและน้ำมันในอโวคาโดเป็นอาหารให้กับรากผม (ช่วยป้องกันผมร่วงและกระตุ้นการงอกใหม่) อีกทั้งช่วยฟื้นฟูเส้นผม (ป้องกันการหักเปราะและผมแตกปลาย)

● **เพื่อเส้นผมเงางาม** เตรียมอโวคาโดตามสูตรข้างต้น นวดส่วนผสมใส่ไปตั้งแต่จากหนังศีรษะจนถึงปลายผม จากนั้นใส่หมวกอาบน้ำคลุมทิ้งเอาไว้เป็นเวลา 20-30 นาทีก่อนสระออก



ชุดกระโปรงเกาะอก  
ฟ้าโทนพสนประดับสีอม  
สีขาวจาก Zuhair Murad  
สร้อยคอสีทองประดับคริสตัล  
หลากสีจาก Akong เทวน  
คริสตัลทรงพีระมิดจาก Ericson  
Beamon สร้อยข้อมือคริสตัล  
หลากสีจาก Jenny Packham  
ก้นทบจากราับ Sol and Gravite



ชุดกระโปรงผ้าไหมผสมสลิซียิว  
ประดิษฐ์จาก Jenny Packham  
กำไลข้อมือสีทองประดับคริสตัล  
สีเหลืองอ่อน กำไลข้อมือสีเงิน  
ประดับคริสตัลสีขาว กำไลข้อมือ  
สีทองแดงประดับคริสตัล กิ่งทาบค  
จาก Philippe Audibert แทวง  
สีทองประดับคริสตัลจาก Mawi  
กิ่งทาบคจากร้าน Sol and Gravite

# SEA VEGETABLES

**เมื่อบริโภค:** สาหร่ายทะเลหรือที่เรียกกันเล่น ๆ ว่าผักจากท้องทะเลเหล่านี้ มีประโยชน์ทางโภชนาการซึ่งเป็นที่เข้าใจกันว่าเอาชนะญาติบนบกของมันไปแล้ว (ก็พืชผักที่ปลูกบนดินนี่แหละ) สีที่เข้มกว่าเกิดจากความเข้มข้นสูง กรดไขมันจำเป็น อะมิโนแอซิด และสารอาหารอื่นๆ (micronutrient) อีกกว่า 50 ชนิด รู้สึกเบื่อโรคโคเลสเตอรอลและผักโขมหรือ? ความเข้มข้นของแร่ธาตุจากสาหร่ายบางชนิดอาจมีปริมาณล้นหลามเกินหน้าผักใบเขียวบนบกถึง 5 หรือ 10 เท่า การวิจัยล่าสุดยังเผยให้ทราบถึงสรรพคุณในการบรรเทาอาการอักเสบ ทั้งยังช่วยต่อสู้กับมะเร็งบางประเภท และยังพัฒนาค่า pH โดยรวมของร่างกายได้ด้วย รสชาติของมันสามารถผสมเข้ากับอาหารเอเชียและตะวันตกได้อย่างง่ายดาย ทั้งเป็นการทำอาหารในฝันของเชฟที่ซีเกียง เพราะสามารถรับประทานได้ทั้งแบบตากแห้ง หรือเติมน้ำให้มันล่องอย่างรวดเร็ว เลือกซูชิที่ห่อด้วยสาหร่ายโนริ หรือแยกกินสาหร่ายแผ่นบางอบเกลือเป็นของว่างก็ได้ และควรเพิ่มสาหร่ายเคลป์ (Kelp) หรือสาหร่ายอื่นๆลงในซูป หรือจะโรยใส่สลัดจานโปรดของคุณดู

**เมื่อใช้ภายนอก:** **•กับผิวหนัง** แพทย์ผิวหนังส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าสาหร่ายคือเคล็ดลับยาต้านพิษของคนที่มีปัญหาผิว ความสามารถในการทนต่อความแปรปรวนในมหาสมุทร และอัตราการเติบโตที่ 2 ฟุตต่อวันยังทำให้มันสามารถปกป้องผิวจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตราย และฟื้นฟูเซลล์ที่ถูกทำลายได้อย่างรวดเร็ว **ครีมแต้มผิว** ที่ซื้อจากร้านมักทำให้ผิวแห้ง ทำให้ต่อมไขมันต้องพยายามชดเชยด้วยการหลั่งน้ำมันออกมามากขึ้น จึงก่อให้เกิดสิวมากขึ้นตามไปด้วย มาสค์สาหร่ายสามารถช่วยดูดซับน้ำมันออกจากผิวได้โดยไม่ทำให้ผิวแห้ง ซึ่งจะไปสกัดวัฏจักรการหล่อของผิว แล้วเราจะดักตวงประโยชน์และเลี่ยงราคาแพงสะบัดของผลิตภัณฑ์สาหร่ายที่วางขายกันได้อย่างไร? นี่คือสูตรมาสค์โฮมเมดที่คุณเองก็ทำได้ที่บ้านด้วยการผสมผงสาหร่าย 3-4 ช้อนชากับน้ำอุ่น คนจนเป็นน้ำข้นๆให้เข้ากัน แล้วทาลงที่ผิวที่ล้างสะอาดแล้ว ทิ้งไว้ 10-15 นาทีแล้วค่อยล้างออก

- กับผิวกาย** มีการใช้ทรีตเมนต์สาหร่ายกับผิวกายมาแล้วนานหลายศตวรรษเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เปิดรูขุมขน และขจัดสิ่งสกปรกใต้ผิวหนัง ถ้ารู้สึกอยากดีที่ออกซ์เองที่บ้านแบบไม่ละเทะหนักก็ดักผงสาหร่าย 1 ช้อนตวงผสมน้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ แล้วลงแช่ 30 นาที
- กับเส้นผม** สารสกัดสาหร่ายแร่ธาตุสูงในผลิตภัณฑ์ระดับชาลอนจะให้ความชุ่มชื้นกับหนังศีรษะ เพิ่มความตกระหน่ำและเสริมให้รากผมกับเส้นผมแข็งแรง และยังช่วยเร่งให้ผมยาวเร็วขึ้นด้วย เพื่อผมเงางามสลวยดูเงือกสาวจากท้องทะเลในราคาที่สบายกระเป๋ากว่าเดิม ให้เตรียมส่วนผสมเดียวกับที่ใช้มาสค์ผิวหนัง นำมาวนวดจากโคนถึงปลายผม แล้วใส่หมวกอาบน้ำคลุมไว้ 20-30 นาทีแล้วจึงล้างออก

**TURMERIC**  
**เมื่อบริโภค:** นอกวงการอาหารแล้ว ผงสีทองเจิดจ้านี้ก็ยังมีประวัติด้านการรักษาโรคนานด้วยการนำมาใช้เป็นยาบำรุงของแพทย์แผนอายุรเวช และแผนตะวันออก สารออกฤทธิ์อย่างเคอร์คูมิน (curcumin) ในขมิ้นนี้

มีคุณสมบัติในการต้านอาการอักเสบ เป็นยาต้านจุลชีพ (anti-microbial) และต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยในการขับพิษออกจากร่างกายและรักษาอาการติดเชื้อ อาการอักเสบ และความผิดปกติในการย่อยอาหาร แล้วจะประกอบสมุนไพรรชนิดนี้เข้าไปในอาหารของคุณได้อย่างไรกันล่ะ? คุณอาจรับประทานขมิ้นเป็นประจำทุกวันโดยไม่รู้ตัวอยู่แล้วก็ได้ เพราะขมิ้นเป็นส่วนที่เต็มสีเหลืองสดใสให้กับมัสดาร์ต และทำให้อาหารเอเชียและตะวันตกออกกลางมีกลิ่นรสเฉพาะตัว

**เมื่อใช้ภายนอก:** เครื่องเทศชนิดนี้ดีกับภายนอกร่างกายพอๆ กับภายใน มีการศึกษาพบว่าขมิ้นช่วยยับยั้งการผลิตสารเคมีที่เป็นตัวการผลิตเม็ดสีและเมลานินในเซลล์ผิวหนัง เพียงผสมผงขมิ้น 1 ช้อนลงในโลชั่นทาผิวทาผิวหรือครีมสำหรับผิวหนังที่คุณใช้ประจำวัน วิธีนี้แม้แต่คนผิวสีเข้มก็จะมีผิวที่ดูสว่างใสขึ้นได้ สำหรับการเน้นใช้ที่บริเวณใดบริเวณหนึ่ง ให้ผสมผงขมิ้นเล็กน้อยลงในน้ำ ผสมให้เนื้อข้นขึ้น แล้วนำมาแต้มที่ริ้วรอยหรือกระแดด สิว หรือรอยแผลเป็น ทำซ้ำทุกวันเป็นเวลา 1 เดือนอาจช่วยให้สีผิวที่ไม่สม่ำเสมอดีขึ้นหรือหายไปเลยก็ได้

**•รูไว้โชว์ว่า** ชื่อขมิ้น 'kasturi' (หรือเรียกอีกชื่อว่า 'ว่านนางคำ' (curcuma aromatic) ที่ไม่เจือปนเพื่อเลี่ยงคราบสีเหลืองตกค้างบนผิว มีขายตามร้านหรือตลาดที่ขายอาหารอินเดียดั้งเดิม

# SEA SALT

**เมื่อบริโภค:** เกลือทะเลซึ่งพบได้ในตู้กับข้าวเกือบทุกตู้และสูตรอาหารแทบทุกสูตรเป็นส่วนผสมที่ไม่ว่าจะเป็นเซฟฟี่ออราชีพ หรือแมคริวที่บ้านก็ใช้กันเป็นสากล แต่หลายคนไม่รู้ว่าจะเกลือไม่ได้มีคุณค่าทางสารอาหารเท่าเทียมกันทุกชนิด เกลือบริโภคที่ผ่านกรรมวิธีมักมีไอโอดีนและสารกันการจับตัวเป็นก้อน (caking agents) ในขณะที่เกลือทะเลมาจากกรรมวิธีการทำให้น้ำทะเลระเหยไปและมีของแถมซ่อนมาเป็นแร่ธาตุมีคุณค่าอีกเล็กน้อยเพื่อเลี่ยงความดันสูงและอาการการบวมน้ำจึงควรบริโภคเกลือทุกชนิดในปริมาณพอเหมาะ เกลือ

ทะเลมีปริมาณโซเดียมเหมือนกันกับเกลือบริโภค แต่มีรสเข้มข้นกว่า คุณจึงสามารถใช้น้อยกว่าได้แต่ให้ผลเท่าเทียมกัน

**•คำแนะนำในการลดโซเดียม** เลือกซื้อสินค้าที่ระบุบนซองว่า 'ไม่ใส่เกลือ (unsalted)' และแจ้งว่า 'ไม่เอาเกลือ' เวลาสั่งอาหาร จากนั้นให้โรยเกลือทะเล 1 หยิบมือก่อนทานคำแรก การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณควบคุมปริมาณและคุณภาพของเกลือในอาหารของคุณได้

**เมื่อใช้ภายนอก:** ไม่ว่าจะอยู่ตามแหล่งน้ำธรรมชาติหรือในอ่างน้ำส่วนตัวของคุณ การแช่เกลือทะเลก็มีประโยชน์หลากหลายตามแต่ความเข้มข้นของเกลือ ใส่เกลือจำนวนมากขึ้น (1 กิโลกรัม หรือ 2 ปอนด์) ลงในอ่างอาบน้ำจะช่วยดึงของเหลวส่วนเกินออกจากเนื้อเยื่อ ขับสารพิษออกจากรูขุมขนที่เปิด ลดอาการบวมและดึงของกล้ำเนื้อได้ ถ้าใช้เกลือทะเลน้อยลง (ประมาณ 2 ถ้วย) การแช่น้ำจะเปลี่ยนผิวมาจาก 'การขับของเสียออก' เป็น 'การซึมซับ' ดึงดูดแร่ธาตุเข้าแทนเพื่อบำรุงเนื้อเยื่อผิว เกลือทะเลยังทำหน้าที่เป็นสครับที่เหมาะสมแก่การทำให้ผิวหยาบกร้านอ่อนนุ่มลง ผสมเกลือ 1 กำมือกับน้ำอุ่น ชัดวนเป็นวงเล็ก ๆ ทั่วตัวแล้วล้างออก หรือจะเลือกทำโฟมเกลือด้วยการใส่เกลือ 1 หรือ 2 ช้อนในเจลอาบน้ำที่ใช้ประจำวัน เลือกเกลือเม็ดละเอียด (ดีกว่าแบบหยาบ) เพื่อป้องกันการระคายเคือง

# PAPAYA

**เมื่อบริโภค:** ฟลาโวนอยด์เบต้าแคโรทีน (flavonoids betacarotene) และ เซ็กซ์แซนทีน (zexzanthin) ไม่ได้ทำให้มะละกอมีสีส้มสดใสเท่านั้น ยังช่วยป้องกันมะเร็งและโรคที่เกิดจากการเสื่อมถอยต่างๆ แล้ว สารสียังยังอัดแน่นไปด้วยข้อดีเรื่องความงามด้วย นั่นคือการพิทักษ์สุขภาพเส้นผม ผิวหนัง และดวงตาจากภายใน มะละกอยังเป็นแหล่งเอนไซม์โปรตีนพาเพอีน (proteolytic enzyme papain) ตามธรรมชาติอันมีค่า แกรมเรายังใช้เอนไซม์ชนิดนี้หมักเพื่อทำให้น้ำผลไม้และเนื้อปลานุ่มขึ้น และเมื่อบริโภคจะช่วยระบบทางเดินอาหารแปรรูปโปรตีนในอาหารได้ อีกทั้งยังมีปริมาณแคลอรีต่ำ เนื้อที่ชุ่มน้ำและโปแตสเซียมสูงของมะละกอเหมาะเป็นของว่างที่สดชื่น แคใส่ลงในน้ำผลไม้ สลัด หรือของหวาน

**เมื่อใช้ภายนอก:** เมื่อใช้เฉพาะที่ มะละกอก็เป็นตัวเลือกสมบูรณ์แบบสำหรับการขัดเกลามิวหม่นหมอง ขอขอบคุณเอนไซม์ตัวเดียวกันกับที่ช่วยในการย่อย อย่าได้กลัวไป การใช้พาเพอีนจะไม่บั่นทอนโปรตีนในผิวหนังของคุณแน่ ในทางกลับกัน มะละกอจะช่วยขจัดเอาเซลล์ผิวตายและสิ่งสกปรกที่สะสมอยู่ที่พื้นผิวบนผิวของคุณออกไป จากนั้นวิตามินเอ ซี และอีที่ช่วยต่อต้านริ้วรอยแห่งวัยก็จะซึมซาบได้ลึกล้ำขึ้นเพื่อการฟื้นฟูเซลล์ผิวชั้นใหม่สำหรับทริตเมนต์ที่คุณทำเองได้ ใช้ส้อมยี่เนื้อมะละกอสดให้ละเอียด แล้วทา เลียงบริเวณดวงตาล้างออกหลังพอกไว้ 10 นาทีเพื่อเผยผิวหน้าที่สดใส อ่อนเยาว์

● **กลเม็ดย่อยอย่าง กรดอัลฟาไฮดร็อกซี (Alpha hydroxy acids)** ซึ่งก็คือกรดผลไม้ธรรมชาติที่ช่วยในการกระชับและเพิ่มความกระจ่างใสในเนื้อเยื่อในเปลือกมะละกอ ก่อนจะทิ้งเปลือกไป ให้เก็บไว้สัก 2-3 ชั้นแล้วนำมากฎที่ใบหน้าบริเวณที่มีปัญหาผิวหายากบ้านโดยตรง

● **เคล็ดลับเพิ่มเติม** มะละกอดิบจะมีพาเพอีนสูงกว่า ถ้าคุณมีผิวแพ้ง่ายก็ให้เลือกมะละกอสุกจะดีที่สุด

# LEMON

**เมื่อบริโภค:** เลมอนลึกซึ้งเพิ่มความสดชื่นให้เครื่องดื่มและอาหารได้ทุกชนิด แต่ข้อดีของมันไม่ได้หยุดอยู่แค่กับต่อมรับรส ในบรรดาผักและผลไม้ทั้งหมด เลมอนมีวิตามินซีที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในน้ำเปลือก และเนื้อมีสารพฤกษเคมี (phytochemicals) เล็กๆ อยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ พร้อมทั้งสรรพคุณในการรักษาร่างกายอย่างใหญ่หลวง เช่น การขับไล่สารก่อมะเร็ง ฟันฟุเนื้อเยื่อ และทำให้หายจากหวัดเร็วขึ้น

## เอนไซม์ในมะละกอช่วยขจัดเซลล์และสิ่งสกปรกสะสมบนผิวออกไป จากนั้นวิตามินเอ ซี และอี ที่มีอยู่จะซึมซาบบำรุงได้ลึกล้ำยิ่งขึ้น

● **ข้อดีอื่น ๆ** แม้เมื่ออยู่นอกร่างกาย เลมอนจะทำหน้าที่เป็นกรด แต่เมื่ออยู่ในร่างกายแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้จะตรงกันข้าม เมื่อรับประทานเข้าไป เลมอนจะรักษาสมาดุลค่า pH ภายในร่างกายด้วยการลดความเป็นกรด ซึ่งมีประโยชน์กับทุกคนที่กำลังปฏิบัติตามสูตรไดเอ็ตแบบอัลคาไลน์ (alkaline diet)

**เมื่อใช้ภายนอก:** ยากที่จะหาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ฉลากส่วนผสมไม่มีกรดแอสคอร์บิก (L-ascorbic acid) ผสมอยู่ เพราะมันเป็นสารที่มีอยู่ตามธรรมชาติในผลไม้รสเปรี้ยวและมีประโยชน์มากมาย เลมอนในครัวสามารถจัดการปัญหาความงามของคุณได้ในราคาเบากระเป๋าสบายด้วย เบื่ออาการระคายเคืองที่เกิดจากโทนเนอร์ที่มีแอลกอฮอล์หรือ? หลังจากล้างทำความสะอาดแล้ว ให้ใช้สำลีชุบน้ำเลมอนสด แล้วเช็ดให้ทั่วใบหน้าและลำคออย่างแผ่วเบา กรดตามธรรมชาติจะช่วยขัดและทำความสะอาด อีกทั้งคุณสมบัติที่เป็นยาสมานของเลมอนยังช่วยกระชับและลดเลือนรูขุมขนได้อีกด้วย ทิ้งเอาไว้สักครู่ บางคนอาจรู้สึกเฝื่อนๆ ช่วงแรก จากนั้นปิดท้ายด้วยการล้างผิวให้สะอาดอีกครั้งก่อนแล้วจึงบำรุงตามขั้นตอนปกติของคุณไป

● **คำเตือน** ควรเจือจางน้ำเลมอนด้วยน้ำเปล่าเมื่อใช้กับผิวแพ้ง่าย

เพื่อหน่วงกับการเป็นสิิวเรื้อรังนั้นหรือ? เมื่อน้ำมันและสิ่งสกปรกสะสมอยู่บนผิว รูขุมขนจะอุดตันแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดี และสิิวหัวดำก็จะปะทุ คุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรียของเลมอนสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังได้ จึงช่วยลด

การเกิดสิิวและป้องกันไม่ให้ขึ้นซ้ำ ใช้ก่อนล้างหน้าเลมอนเหมือนวิธีข้างต้น แต่ให้ทิ้งไว้ข้ามคืน แล้วล้างออกในตอนเช้า มีผลการทดลองระบุว่าหากทำเป็นประจำทุกคืนช่วยให้ปัญหาสิิวดีขึ้นได้ในเวลาไม่กี่สัปดาห์ สิิวไม่สม่ำเสมอจนไม่น่ามองขาดความมั่นใจไปเลยหรือ? การทาน้ำเลมอนเล็กน้อยตรงจุดที่มีปัญหา (เช่นหัวเข่าและข้อศอกที่ตากบ้าน ท้องแตกสลายจากการตั้งครุ่ หรือจุดต่างต่างๆบนผิว) ก่อนเข้านอน แล้วล้างออกตอนเช้าก็สามารถทำให้บริเวณที่มีเม็ดสีเข้มชันจางลงได้ เพื่อความกระจ่างใสโดยรวม บิบน้ำเลมอน 2-3 หยดลงในโลชั่นดูแลผิวหน้าหรือผิวร่างกายที่คุณใช้เป็นประจำ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ

● **รูไว้ในซ่า** ถ้าเกิดคุณมีสกรปรกแล้วไม่รู้จะทำอย่างไร หรือบังเอิญอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยที่จะล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ด้วยนึ่สิ? ง่ายมากให้ตั้งขึ้นเลมอนที่เสียบอยู่กับเครื่องดื่มของคุณออกมา บิบใส่ผ้าเช็ดปากแล้วใช้เช็ดมือไปพลางๆ แก่ขัดไปก่อน กรดซิตริก (citric acids) และคุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรียของมะนาวจะช่วยขับไล่เชื้อโรคออกไปจนกว่าคุณจะมีโอกาสทำความสะอาดมืออย่างถูกวิธี



# OATS

**เมื่อบริโภค:** ต้องขอบคุณข้อดีทางโภชนาการที่เต็มเปี่ยม ข้าวโอ๊ตเซี่ยๆ จึงไม่เคยล้าสมัย เพราะมีกลไกที่ละลายได้สูงที่สุดในบรรดาธัญพืชทั้งหมด ข้าวโอ๊ตจึงป้องกันไม่ให้ออกซิเจนและยังช่วยลดคอเลสเตอรอลเพื่อปกป้องหัวใจได้อีกด้วย ธัญพืชอัมทองนี้ยังรักษาสมดุลน้ำตาลในเลือดจึงช่วยระงับความหิวได้เต็มที่ เลยช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักขึ้นโดยไม่ตั้งใจจากการทานของขบเคี้ยวในระหว่างวันได้ด้วย

● **กลยุทธ์ในซูเปอร์มาร์เก็ต** เพื่อเลี่ยงน้ำตาลที่แฝงมาและราคาที่สูงเกินเหตุ ให้ซื้อข้าวโอ๊ต ‘เปล่า’ ดีกว่าผลิตภัณฑ์ราคาแพงที่ปรุงรสมาแล้ว จากนั้นค่อยมาใส่ที่อปปิ้งแบบธรรมชาติของคุณเอง เช่นอบเชย ถั่ว เมล็ดแฟล็กซ์ (flax) หรือเซีย (chia) หรือผลไม้สด

**เมื่อใช้ภายนอก:** สาวๆ จะ ข้อดีของข้าวโอ๊ตไม่ได้จำกัดอยู่แค่การรับประทานเป็นโจ๊กสำหรับมื้อเช้าเท่านั้น

● **สำหรับผิวกาย** การใส่ข้าวโอ๊ตดิบไม่ขัดสี 2 ถ้วยลงในน้ำอุ่นสำหรับแช่สามารถสร้างปาฏิหาริย์ในการปรับสมดุลค่า pH ให้ผิวที่แห้งและระคายเคืองได้ เพราะสารที่ชื่อว่าซาโปนิน (saponins) ในข้าวโอ๊ตจะสร้างฟองตามธรรมชาติที่ช่วยขจัดสิ่งสกปรกเพื่อการชำระล้างอย่างอ่อนละมุนได้เช่นกัน การแช่น้ำข้าวโอ๊ตบดหยาบนั้นมีความนุ่มนวลพอที่จะบรรเทาผื่นผ้าอ้อมของทารกได้ แต่ก็มากพอที่จะขจัดความครันเนื้อครันตัวจากภูมิแพ้ ผื่นคัน แผลงกิดต้อ และแดดเผาได้ด้วย

● **สำหรับผิวหน้า** ผลิตภัณฑ์ลดความมันและกำราบสิวสำหรับใบหน้ามักทำให้เกิดการอักเสบ มีรอยแดงเห็นได้ชัด หรือบวมที่ผิวอาจลอกได้ ข้าวโอ๊ตเป็นทางออกในฝันสำหรับผิวมันที่ระคายเคืองง่ายอันสุดแสนจะเอาใจยาก การใช้ข้าวโอ๊ตกับภายนอกสามารถดูดซับน้ำมันออกจากผิวชั้นนอกสุดได้โดยไม่สร้างความระคายเคือง เช่นเดียวกับที่มันขจัดคอเลสเตอรอลภายในร่างกาย สำหรับมาสก์กำจัดสิวที่อ่อนโยนแบบสุดๆ ให้ผสมผงข้าวโอ๊ตบดครึ่งถ้วยเข้ากับน้ำอุ่น ทาให้ทั่วใบหน้า รอจนแห้ง แล้วล้างออก

## COCONUT OIL:

**เมื่อบริโภค:** ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหัวใจเคยเตือนให้ระวังน้ำมันมะพร้าว เพราะไขมันอิ่มตัวของมัน แต่เมื่อเข้าใจประโยชน์ที่ร่างกายจะได้จากกรด

ไขมันของผลไม้ชนิดนี้มากขึ้น เหล่าผู้เชี่ยวชาญต่างก็พากันเปลี่ยนใจโดยสิ้นเชิง หลังจากบริโภคกรดลอริก (lauric acid) ในน้ำมันมะพร้าว จะเปลี่ยนสภาพเป็นโมโนลอรีน (monolaurin) ซึ่งก็คือส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา โมโนลอรีนคือสารเคมีตามธรรมชาติของน้ำมันมะพร้าวที่จะเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของเด็กแรกเกิดเพื่อช่วยในการต่อสู้กับการติดเชื้อ บริษัทเภสัชกรรมต่าง ๆ กำลังวิเคราะห์หาวิธีที่กรดลอริกอาจช่วยในการรักษาโรค HIV/AIDS เริม และไวรัสเ็บ-สไตน์บาร์ (Espein Barr) ไตรกลีเซอไรด์โมเลกุลกลางของน้ำมันมะพร้าวนั้นต่างจากไขมันชนิดอื่นๆ ตรงที่สามารถแปรสภาพเป็นพลังงานที่ใช้งานได้โดยตรง มากกว่าที่จะนำไปเก็บกักไว้เป็นไขมันส่วนเกินในตับ วิตามินอีซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งละลายในไขมันได้ที่มีอยู่นี้จะบำรุงเส้นผม เล็บ และเนื้อเยื่อเซลล์ผิวหนังจากภายใน

### จดอาหารเหล่านี้ลงในรายการของกินที่จะซื้อครั้งหน้า ตัดสินใจว่าจะเอาเข้าปาก หรือจะใช้ภายนอกดี?

● **เคล็ดลับด้านสารอาหาร** หาซื้อแบบ ‘สกัดเย็นบริสุทธิ์’ และบริโภคในปริมาณที่พอดี ใช้แทนไขมันหรือน้ำมันชนิดอื่นๆ ในอาหารของคุณแค่ 2-3 ช้อนชา จุดเกิดควันที่สูงของมันทำให้เหมาะนำมาใช้อบขนม หรือทำอาหารที่ใช้อุณหภูมิสูง

**เมื่อใช้ภายนอก:** การใช้น้ำมันมะพร้าวกับผิวหนึ่งนั้นดีกว่าการใช้ไขมันชนิดอื่นที่นิยมใช้กัน อีกทั้งยังให้กลิ่นหอมหวานของมะพร้าวอย่างที่เป็นผลิตภัณฑ์ทำผิวแทนกลิ่นทรอปิคอลหลายๆ ยี่ห้อนิยมใช้กลิ่นนี้กัน น้ำมันมะพร้าวมอบการบำรุงที่จำเป็นให้กับผิวแห้งโดยไม่อุดตันรูขุมขน ต่างจากโลชั่นที่ทำจากปิโตรเลียมในมอยส์-

เจอร์ไรเซอร์หลายแบรนด์ที่โฆษณากันอยู่ สารต้านอนุมูลอิสระจะพิทักษ์ผิวภายนอกจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตราย และยังซึมซาบลึกลงไปเพื่อซ่อมแซมชั้นผิวหนึ่งภายในที่เสียหาย ผู้ที่มีปัญหาจากอาการทางผิวหนังเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ผดผื่น (eczema) และสะเก็ดเงิน (psoriasis) จะได้รับประโยชน์จากตัวเลือกนี้ แทนที่จะเป็นครีมต่อต้านแบคทีเรียทำจากสารเคมีที่แพทย์สั่ง แล้วใช้อย่างไรถึงดีที่สุดหรือ? นวดน้ำมันที่ผิวหนึ่งทันทีที่อาบน้ำเสร็จในขณะที่ผิวยังชื้นอยู่

● **เคล็ดลับเพื่อริมฝีปาก** ลิปปาล์มที่ทำจากขี้ผึ้งมักเขียนว่า ‘รับประทานได้’ แต่ก็ไม่เหมาะที่จะใช้ทุกวันอยู่ดี ลองเปลี่ยนมาทาน้ำมันมะพร้าวบำรุงที่ริมฝีปากก่อนทาลิปสติกแวตสีโปรดของคุณดูสิ ■ แพลโดย สิสยา ชุมบุมบส เรียมเรียงโดย ชินชนก กัมพวงศรี

**บทสรุป:** ไม่ว่าคุณอยู่ในช่วงเร่งรีบและพลัดกันที่ใกล้กันหมดขณะนี้ หรือแค่หวังจะหาวิธีธรรมชาติราคาไม่แพงมาใช้กับกิจวัตรเพื่อความงามในปัจจุบัน อาหารภายใน/ภายนอกเหล่านี้ก็ตอบทุกโจทย์ของคุณได้ ทั้งประโยชน์ด้านความงาม และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย จดอาหารเหล่านี้ลงในรายการของกินที่จะซื้อครั้งหน้า แล้วนำมาดูไว้ในครัว จากนั้นก็ตัดสินใจเอาเองว่าจะเอาเข้าปาก หรือจะใช้ภายนอกดี?



แต่งหน้า: อลงกรณ์ สุภรพจน์  
ถ่ายภาพ: สมเจตน์ กลุ่มน้อย  
ทำเล็บ: The White Salon  
โทร.0-2662-4871  
Fashion Producer: จุฑามาศ สุขอากาศ  
ผู้ช่วยความงาม: สริตา อุสาทาพาณิชย์