

นมอัลมอนด์ แหล่งรวมสารอาหาร ปกป้องผิวสู้รังสี

ว



อากาศร้อนกับเมืองไทยถือเป็นของคู่กันมาตลอดเหมือนเพื่อนสนิท และร้อนแบบสุดๆ ในเดือนเมษา ที่ไม่ค่อยจะ
หรรษาสักเท่าไร และความร้อนจากแสงแดดก็ควบคุมมากับการทำลายผิวด้วยเช่นกัน จนกลายเป็นปัญหาของหลาย
ๆ คน ซึ่งเกิดจากรังสี UV โดยเฉพาะรังสี UVA1 และ UVA2 โดยเป็นรังสีที่มีอยู่ในแดดมากถึง 75% มีผลต่อการ
ร้ายและทำลายโครงสร้างผิวที่ลึกที่สุด ทำให้ผิวเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น รวมถึงริ้วรอยจากแดด ทำให้เกิดฝ้า กระ และทั้ง
ยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดูแลผิวอยู่เสมอ และอย่าคิดว่าผิวเคยชินกับแสงแดดสร้าง
เกราะป้องกันขึ้นเองได้

โดยการบำรุงผิวสร้างได้ทั้งภายนอกและภายใน กับสเต็มการดูแลผิวภายนอกด้วยครีมบำรุง และสเต็มการบำรุงผิว
จากภายในด้วยอาหารที่ผิวต้องการอย่างแท้จริง กับทานอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารตัวช่วยในการบำรุงและฟื้นฟู
ผิว โดยเลือกทานอาหารที่มีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินอี โพลีค ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซมผิวหน้าที่
เสียไป รวมถึงช่วยซ่อมแซมคอลลาเจนที่สึกหรอ ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทถั่วเปลือกแข็ง ตัวอย่างเช่นอัลมอนด์ โดย
เคล็ดลับการดื่มนมอัลมอนด์ให้อร่อยและได้ประโยชน์แบบเต็มค่านั้น ก็ควรเลือกดื่มนมอัลมอนด์ ที่คั้นสดจากถั่วเต็ม
เมล็ด ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเต็มที่ รวมถึงให้รสสัมผัสเข้มข้น และจะช่วยให้
อิมมูร่อยอย่างมีสุขภาพดี

นมอัลมอนด์ จากแบรนด์ 137 ดีกรี ซึ่งคั้นจากอัลมอนด์แท้เต็มเมล็ด ก็ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกการปกป้องผิว โดย
หาทานได้ง่าย มีจำหน่ายตามร้านค้าทั่วไป ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านสะดวกซื้อ มีให้เลือก 2 รสชาติ นมอัลมอนด์ สูตรดั้ง
เดิม และนมอัลมอนด์ สูตรอันสวีทเทนดท์ ที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 12 วิตามินอี
และโพลีค ซึ่งเป็นสารอาหารที่ผิวต้องการ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวดูสุขภาพดี

ทั้งนี้นอกจากดื่มเป็นนมแบบปกติแล้ว ยังสามารถนำนมอัลมอนด์ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหาร ทั้งคาวและ
หวาน ที่จะได้สัมผัสกับอาหารรูปแบบใหม่ที่ทั้งอร่อย อุดมไปด้วยประโยชน์และดีต่อสุขภาพ

เกราะปกป้องผิวเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายๆ แค่เปลี่ยนมาเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรงกับความต้องการของร่างกาย
เพียงเท่านั้นไม่ว่าแสงแดดจะร้อนแรงแค่ไหน ก็จะไม่สามารถทำร้ายผิวเราได้