อาหารต้านเซลลูไลท์

ใครที่ไม่อยากให้ผิวมีเซลลูไลท์มากเกินไป วันนี้เกร็ดความรู้มีอาหารต้านเซลลูไลท์มาบอกกัน.... เซลลูไลท์ คือ ผิวหนังที่ขรุขระคล้ายผิวเปลือกส้ม เกิดจากสาเหตุสำคัญคือ เซลล์ไขมันที่สะสมตัวเป็นก้อนอยู่บริเวณใต้ชั้นหนังแท้มีขนาดใหญ่ขึ้นอย่างผิดปกติ จนทำให้ผนังหุ้มเซลล์เกิดการบิดเบี้ยวเพราะถูกดึงรั้งอยู่ใต้ผิวหนัง และเกิดเป็นรอยตะปุ่มตะป่ำคล้ายผิวของเปลือกส้มที่อาจมองเห็นได้ชัดเจนจากผิวหนังชั้นนอก

รับประทานอาหารกระชับผิว

เน้นรับประทานผัก ผลไม้สดให้มาก ๆ เพราะวิตามินซีและวิตามินอีนั้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผิวหนังกระชับขึ้น

เสริมสร้างการไหลเวียนของโลหิต

การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมัน รวมทั้งน้ำมันปลา ถั่วและเมล็ดพืชก็ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้

รับประทานอาหารโปรตีน ไขมันต่ำเป็นประจำ

เซลลูไลท์เป็นเซลล์ที่สะสมของเหลวได้มากกว่าเซลล์ทั่วไป จึงมีทั้งของเหลว ไขมัน และสารพิษอยู่ ทำให้กระบวนการไหลเวียนของโลหิตกับน้ำเหลืองไม่คล่องตัว ซึ่งสารแอลบูมินที่มีอยู่ในอาหารกลุ่มโปรตีนไขมันต่ำจำพวกถั่วสามารถช่วยลดระดับของเหลวนี้ได้ และควรจะลดอาหารเค็มควบคู่กันไปด้วย

ลดอาหารมันและหวาน

อาหารทั้งมันและหวานจะเพิ่มอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวหนังหย่อนยานลง เกิดริ้วรอย และยิ่งเป็นอาหารที่มันเยิ้มและหวานเจี๊ยบก็ยิ่งจะไปเพิ่มแคลอรีให้กับร่างกายด้วย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น
ถ้าไม่อยากให้ผิวมีเซลลูไลท์มากเกินไป ก็ลองหันมารับประทานอาหารที่แนะนำกันดู.

ที่มา : http://www.tttonline.net/healthy