

## ผิวขาวเร็ว 5 วิธี ทำ 7 วัน เพื่อผิวขาวสวย

เรียบเรียงโดย นางสาววิภาศรี สุวรรณผล  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากหัวข้อข่าว ผิวขาวเร็ว 5 วิธี ทำ 7 วัน เพื่อผิวขาวสวย ยังไม่พบหัวข้อนี้โดยตรงแต่พบหัวข้อที่ใกล้เคียงคือ “ผิวขาวเร็ว 5 วิธี ทำ 7 วัน เพื่อบรรเทาอาการผิวแห้ง” แหล่งที่มา <https://meezara.blogspot.com/2019/12/5-7.html> โดยเนื้อความกล่าวถึง คนอยากมีผิวหน้าที่ดี ดูอ่อนเยาว์ เรียบเนียนใส แต่ไม่อยากซื้อครีมราคาแพง แนะนำในการสูตรขัดผิวขาวใส ดังนี้

1. สูตรมะเขือเทศ ผสมกับน้ำตาลทราย
2. สูตรน้ำมันมะกอกผสมกับน้ำมะนาว
3. ไยบวบ
4. สูตรรวม (น้ำมะขามเปียก+น้ำมะนาว+โยเกิร์ตธรรมชาติ+น้ำผึ้ง+ผงวิเศษมา)
5. สูตรขมิ้น (+มะนาว)

### ข้อเท็จจริง

จากวิธีการขัดผิวข้างต้น (สูตรที่ 1, 2, 4 และ 5) แม้ว่าจะไม่มีสารเคมีที่อันตราย และเป็นวิธีการทางธรรมชาติ โดยใช้กรดผลไม้ (สูตรที่ 1, 2, 4 และ 5) หรือกรดเอเอชเอ (AHA: Alpha Hydroxy Acids) เช่น กรดซิตริก (Citric Acid) ในน้ำมะนาว รวมไปถึง กรดแลคติกในนมเปรี้ยว (Lactic Acid) หรือน้ำมะเขือเทศ ซึ่งกรดเหล่านี้จะช่วยผลัดเซลล์ผิวหนังชั้นนอก แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรขัดบ่อยเกินไป อาจทำให้ผิวบาง เกิดการระคายเคือง และผิวไวต่อแสงอัลตราไวโอเล็ตได้ (ที่มา: กองเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์) สำหรับสูตร 3 การใช้ไยบวบ ก็เช่นกันไม่ควรขัดบ่อยเกินไปเพราะอาจทำให้ผิวบาง และมีข้อควรระวังคือ อาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้ ในทางโภชนาการแนะนำให้ประชาชนบริโภคอาหารในสัดส่วนตามธงโภชนาการของแต่ละกลุ่มวัยเพื่อได้รับปริมาณ และสารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกาย และไม่เครียด จะส่งผลให้มีผิวพรรณที่สดใส หุ่นดี สุขภาพดี

### เอกสารอ้างอิง

- 1.ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสาร Alpha Hydroxy Acids (AHAs) กองเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- 2.กองโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือธงโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: โรงพิมพ์ รสพ; 2552.