10 อาหารต้านแดดสำหรับสาวรักผิว

คุณอาจจะเพลียจัดกับแดดในเมืองไทยที่นับวันจะร้อนแรงขึ้นทุกที แม้จะเจอแดดมาทั้งชีวิตแต่ก็ยังทำใจให้ชินไม่ได้ วันนี้เรา มีอาหาร 10 ชนิด ซึ่งจะเป็นตัวช่วยปกป้องคุณให้ชิลด์ในหน้าร้อนได้แบบไม่ต้องกลัวผิวเสียอีกต่อไป

1. มะเขือเทศ : สาวบางคนไม่ชอบเจ้าลูกสีแดงเล็กๆ แต่เราขอบอกว่า มันคือสารกันแดดจากธรรมชาติชั้นเยี่ยม โดยผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร British Dermatology ‘ทดลองให้สาวสุขภาพดีบริโภคซอสมะเขือเทศเข้มข้นในน้ำมันมะกอกทุกวันๆ ละ 4 ช้อนโต๊ะ เป็นเวลา 3 เดือน...พบว่าผิวของพวกเธอได้รับการปกป้องจากแสงแดดมากกว่าคนที่บริโภคแต่น้ำมันมะกอกเพียงอย่างเดียว’ นั่นเป็นเพราะ “มะเขือเทศและผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศ มีไลโคปีนซึ่งเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนต์ตัวหลัก ที่ช่วยต่อต้านผลกระทบจากรังสียูวีได้ในระยะยาว” ดังนั้น สาวกลัวแดดห้ามพลาดเด็ดขาด!

2. แครอต : แท่งสีส้มกรุบกรอบนี้ไม่เพียงแต่ช่วยปกป้องผิวคุณจากแสงแดดเท่านั้นแต่ยังช่วยสะท้อนรังสีออกไปได้ด้วย ‘ผลการศึกษาล่าสุดในประเทศเกาหลีเผยว่า ผู้หญิงที่ได้รับเบต้าแคโรทีน 30 มิลลิกรัมต่อวัน (แครอตประมาณ 6 หัว) จะช่วยให้เซลล์ได้รับการปกป้องและซ่อมแซมตัวเองได้เมื่อผิวเผชิญกับรังสียูวี แนะนำให้คุณแปลงแครอตเป็นขนมกินเล่นตลอดซัมเมอร์ “โดยปอกเปลือกแครอต หั่นเป็นแท่งยาวประมาณ 3 นิ้ว

วางเรียงไว้บนถาด แล้วทาน้ำมันมะกอกให้ทั่ว โรยเกลือ และนำเข้าเตาอบด้วยความร้อนประมาณ 180 องศาเซลเซียส นาน 30 นาที (กลับด้าน ด้านละ 15 นาที) แค่นี้คุณก็จะได้ของกินเล่นเพื่อสุขภาพแสนอร่อยไว้ปกป้องผิวแล้ว”

3. **มันหวาน** : มีคุณสมบัติเหมือนแครอตและมีเบตาแคโรทีนที่ช่วยปกป้องผิว แต่แทนที่คุณจะขุนตัวเองให้อ้วนโดยมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบเป็นถุงๆ ให้คุณทำขนมประจำหน้าร้อนแบบไม่กลัวอ้วนมาไว้กินแทน ‘โดยเลือกมันสวยๆ สักหัวจากแผนกอาหารสด แล้วสไลด์เป็นชิ้นหนาๆ หน่อย (เพราะถ้าหั่นบางไปมีหวังไหม้แน่) จากนั้นทาน้ำมันมะกอกให้ทั่วแผ่น โรยเกลือ พริกไทย และออริกาโน แล้วย่างจนเป็นสีน้ำตาลทอง (ประมาณ 1 นาทีต่อด้าน)’ แค่นี้คุณก็จะได้ขนมแสนอร่อยมาไว้กินเล่นแล้ว

4. **แตงโม** : ผลไม้ชุ่มน้ำลูกโตนี้ นอกจากจะช่วยเติมน้ำให้กับร่างกายและผิวพรรณของคุณได้แล้ว ยังช่วยให้ผิวไม่กระดำกระด่าง ปกป้องไม่ให้ผิวไหม้แสบแดงจากแสงแดด แตงโมสีแดงๆ นั้นอุดมไปด้วยไลโคปีนเหมือนมะเขือเทศ บรูค โจนน่า เบนลิเฟอร์ (Brooke Joanna Benlifer) ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารต้านมะเร็ง “แนะนำ Suncreen Salad เมนูสลัดป้องกันผิวจากแสงแดด ด้วยส่วนผสมที่ทำแสนง่าย คือ เนื้อแตงโมหั่นเต๋าไม่มีเมล็ด ตามด้วยเฟต้าชีสขูด ใบสะระแหน่ และน้ำมันมะกอก จากนั้นเติมเกลือและพริกไทยเพื่อเพิ่มรสชาติตามชอบ” เมนูฉีกความจำเจนี้ จะทำให้คุณมั่นใจได้ว่าร้อนนี้ผิวไม่เสียแน่นอน

ซุปเปอร์ฟู้ดที่จะช่วยดูแลปกป้องคุณได้ในหน้าร้อน และทำให้คุณสวยจากภายในโดยไม่ต้องโบกครีมกันแดดหนาเตอะหรือเก็บตัวบ่มผิวอยู่แต่ในบ้านเพราะกลัวผิวเสีย

5. **อัลมอนด์และเมล็ดทานตะวัน** : วิตามินอีนั้นมีฤทธิ์ปกป้องผิวไม่ให้ถูกแสงแดดทำลายได้ ทั้งยังเป็นเหมือนยาอายุวัฒนะชะลอความเสื่อมในเซลล์และลบเลือนรอยแผลเป็นได้ เราแนะนำขุมทรัพย์จากวิตามินอีจาก ‘ถั่วอัลมอนด์และเมล็ดทานตะวัน ให้คุณเก็บไว้โรยหน้าสลัด โยเกิร์ต หรือสมูธตี้ ในหน้าร้อน เพื่อเพิ่มทั้งความอร่อยและแอนตี้ออกซิแดนต์ในจานโปรดของคุณ’

6. **สตรอว์เบอร์รี่ กีวี และส้ม** : ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีจะช่วยสกัดการพัฒนาเซลล์ดีให้กลายไปเป็นเซลล์มะเร็งและช่วยต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายผลิตขึ้นเพื่อตอบโต้รังสียูวี หากจะเปรียบเทียบปริมาณวิตามินซีจากผลไม้ทั้ง 3 นี้แล้ว ขอบอกว่า ‘กีวีชนะเลิศ เพราะมันมีวิตามินซีมากที่สุดในบรรดาทั้ง 3 อย่างนี้’

7. **แอปเปิ้ล** : การบริโภคแอปเปิ้ลวันละลูก ช่วยป้องกันโรคมะเร็งผิวหนังได้ “แต่คุณต้องกินทั้งเปลือกนะ เพราะจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยคอร์เนล เปลือกแอปเปิ้ลนั้นอุดมไปด้วยไตรเตอร์เปนนอยด์ (Triterpenoids) ฮีโร่ตัวสำคัญที่ช่วยปกป้องผิวและปราบเซลล์มะเร็งจนไม่มีเหลือ”

8. **ชาเขียว** : ชาเขียวหอมๆ 1 ถ้วย ไม่ได้แค่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังช่วยขจัดสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งออกไปด้วย สารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติอย่าง Epigallocatechin-3-gallate หรือ อี จี ซี จี (EGCG) มีคุณสมบัติลดการติดเชื้อที่ผิวชั้นในและช่วยป้องกันเซลล์พัฒนาไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ แต่ต้องแน่ใจว่าสิ่งที่คุณกำลังจะดื่มนั้นไม่มีกาเฟอีนนะ “เพราะกาเฟอีนจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ เมื่อร่างกายกระหาย สมองจะสั่งให้ดึงของเหลวออกจากผิว (ซึ่งเป็นเหมือนหม้อกักน้ำขนาดใหญ่) และกวาดเอาของเหลวทุกส่วนจากผิวไปใช้ จึงทำให้ผิวคุณแห้งกร้าน เมื่อผิวที่อ่อนแอขาดน้ำเจอแดด คุณคงนึกออกนะว่าจะเกิดอะไรขึ้น”

9. **ปลากะพงแดง** : ปลาเป็นเมนูของสาวรักสุขภาพเสมอมาและงานนี้ก็ไม่พลาด ‘กรดโอเมก้า 3 และซีลีเนียมในเนื้อปลานั้น มีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงจากการที่ผิวถูกทำลายเพราะแสงแดด และยังช่วยดูแลสีผิวของคุณให้สม่ำเสมอได้’ ดังนั้นอย่าลืมหาเมนูปลาเด็ดๆ มากินในหน้าร้อนนะคะ

10. **ดาร์กช็อกโกแลต** : อาหารหวานจานปิดท้าย เราขอแนะนำผลิตภัณฑ์ที่มีโกโก้เป็นส่วนผสมมากกว่า 65% หรือดาร์กช็อกโกแลต ที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ที่เรียกว่า ‘ฟลาโวนอยด์ คอยปกป้องร่างกายจากแสงแดด’ เซอร์จิโอ โรจาส (Sergio Rojas) นักโภชนาการและเทรนนิ่ง แนะให้กินดาร์กช็อกโกแลตเพียงสัปดาห์ละ 200 กรัม คู่กับชาเขียว หรือขนมหวานที่ทำจากโกโก้เข้มข้นก็ช่วยคุณได้ แต่เมื่อทานอาหารหวานให้ระวังรอบเอวขยายเอาไว้ด้วยนะคะ