

อาหารต้องห้าม กระตุ้นต่อม 'สิว'



ของมัน ของทอด
เพราะเต็มไปด้วยน้ำมันและไขมันสูง



อาหารที่มีไอโอดีนและฟลูออไรด์สูง
เช่น สาหร่ายทะเล ผักขม หอย ฯลฯ



อาหารที่มีรสชาติหวาน
เช่น น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต ขนมเค้ก ฯลฯ



อาหารฟาสฟู้ดส์ หรืออาหารไขมันสูง
เช่น อาหารสำเร็จรูป เนื้อสัตว์ติดมัน ฯลฯ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ค็อกเทล ฯลฯ

