

อาหารควรเลี่ยง.. ก่อนเสี่ยงเป็นฝ้า

- ✘ อาหารสำเร็จรูป
ทำให้ผิวหมองคล้ำ เนื่องจากไม่มีสารอาหาร
- ✘ เนื้อสัตว์แปรรูป
มีส่วนผสมสังเคราะห์ ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น
- ✘ อาหารน้ำตาลสูง
ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และผิวไม่สดใส
- ✘ ผลไม้ไม่ปลอดสารพิษ
มีสารเร่งฮอร์โมน ทำให้ผิวแห้งเสียสะสม

