

ask•jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



อนุมูลอิสระ:

เรามักจะได้ยินว่าอนุมูลอิสระทำให้เกิดความเสียหายได้ แต่อนุมูลอิสระมาจากที่ไหน?

เป็นเรื่องแย่มากเพราะอนุมูลอิสระมีอยู่ทั่วทุกแห่ง และเราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งเราควรจะต้องปกป้องตัวเองด้วยการบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเฉพาะจุด ต่อไปนี้คือแหล่งที่มาของอนุมูลอิสระ

ปัจจัยทั่วไป

อายุ, การเผาผลาญ, ความเครียด

ปัจจัยด้านอาหาร

สารปรุงแต่ง, แอลกอฮอล์, กาแฟ, น้ำตาล, น้ำมันพืช, ยาฆ่าแมลง

ปัจจัยทางเคมี

มลพิษทางอากาศ เช่น ใยหิน, ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์, คลอรีน, คิวโนลิน และตัวทำละลายทางเคมี เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด, กาว, สีและทินเนอร์ และยาที่ซื้อจากเคาน์เตอร์ขายยาหรือตามใบสั่งแพทย์

รังสี

รังสีคอสมิก, สนามแม่เหล็กไฟฟ้า, รังสีเอกซ์เรย์ทางการแพทย์หรือทางทันตกรรม, ก๊าซกัมมันตรังสีและรังสีจากดวงอาทิตย์

ฉันควรทำอย่างไรเพื่อปกป้องตัวเองจากการทำลายของอนุมูลอิสระ?

การรับประทานที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเป็นกลยุทธ์ที่ดีเพื่อการต่อต้าน

ความเสื่อมวัยของร่างกาย จากการคาดคะเน มีสารต้านอนุมูลอิสระเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่เราบริโภคเข้าไปแล้วจะทำให้ประโยชน์ไปสู่ผิวได้จริงเนื่องจากเป็นความต้องการของทุกส่วนในร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเสริมอาหารที่สนับสนุนสารต้านอนุมูลอิสระ ตัวอย่างเช่น เฮอรับาไลฟ์ โฟร์มูล่า 2 มัลติวิตามิน ซึ่งประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากวิตามินเอ (เช่น เบต้า-แคโรทีน) และวิตามินซี

ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเฮอรับาไลฟ์ สกินสามารถช่วยต่อสู้กับการทำลายผิวโดยการส่งสารต้านอนุมูลอิสระโดยตรงไปยังผิวหนึ่งชั้นนอก นี่คือความจริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับชั้นหนังกำพร้าซึ่งไม่มีเส้นเลือดที่จะลำเลียงสารต้านอนุมูลอิสระไปหล่อเลี้ยงได้โดยตรง และผิวหนึ่งยังเป็นส่วนที่สัมผัสกับแสงแดดและอนุมูลอิสระที่เกิดจากมลภาวะ ผิวหนังยังได้รับประโยชน์จากการที่ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมวัยของผิว

ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์มาที่ : askjacquie@herbalife.com

 **HERBALIFE.**

