

“วู” ฌิม-ศักดิ์” สนับสนุนความสวยทุกองศาให้กับ 57 สาวงามผู้เข้าประกวดจากเวที “มิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ 2562” เปิดสำนักงานใหญ่ต้อนรับพร้อมจัดกิจกรรมการบรรยายสุดพิเศษในหัวข้อ “การดูแลผิวพรรณสำหรับผู้หญิงและความรู้ทางโภชนาการ” โดยแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญและนักโภชนาการ ที่จะมาเผยเคล็ดลับและเทคนิคดูแลสุขภาพผิวพรรณและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมให้สวยเป๊ะทั้งภายในและภายนอก เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนขึ้นเวทีประกวดรอบสุดท้าย ในวันที่ 29 มิถุนายนนี้

“กวิณ สัตินทกุล” ประธานกรรมการบริหาร บริษัทดับบลิวซีโอ โอลดีดิง จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “ในฐานะผู้สนับสนุนหลักของการประกวดมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ 2562 และพันธมิตรของบริษัท ในการมอบผลิตภัณฑ์บริการ รวมถึงความรู้ในการดูแลความงามให้กับทุกท่าน เรามีความยินดีที่ได้เป็นเจ้าบ้านต้อนรับสาวงามทุกท่านในการจัดกิจกรรมบรรยายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผิวพรรณและการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้แก่สาวงามในช่วงนี้ที่ต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าประกวดในรอบต่อไป โดยทางวู-ศักดิ์หวังว่าผู้เข้าประกวดทุกท่านจะนำความรู้ที่ได้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และเป็นตัวแทนของคนรุ่นใหม่ที่น่าสิ่งดีๆ ไปบอกต่อ เพราะเราเชื่อว่าความสวยทั้งภายนอกและภายใน บวกกับความรู้ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การดูแลตัวเอง และการรับประทานอาหารที่ดีจะทำให้ทุกคนสวยอย่างยั่งยืนแน่นอน”

ด้าน “นพ.สว่าง อัมพรพันธ์” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและศาสตร์ชะลอวัย แนะนำว่า “เทคนิคการดูแลรักษาผิวพรรณอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับวัยอย่างรอบด้าน เพื่อให้สาวงามได้สวยที่สุดอย่างเป็นธรรมชาติ (Optimum natural looking) คือการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมดุลในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ครีมนกันแดด การใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสม การดูแลรูปร่าง น้ำหนัก ไปจนถึงเส้นผมของคุณสาวงาม”

ขณะที่ “ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล” ผู้เชี่ยวชาญ



กวิณ สัตินทกุล



นพ.สว่าง อัมพรพันธ์ (ซ้าย) ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล (ขวา)

เคล็ดลับสวยเป๊ะ 360 องศาเลือกอาหารถูกโภชนาการ



สาลิกา พอร์เมอร์ต (ซ้าย), ดวงเดือน คอลลินส์ (ขวา)



ด้านโภชนาการและนักกำหนดอาหาร อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า “การดูแลสุขภาพผิวจากภายในด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เช่น การรับประทานผักผลไม้สีสดต่างๆ ที่มีประโยชน์และช่วยส่งเสริมผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส เช่น ผักใบเขียว (คะน้า ตำลึง ผักขม เคล แซลเลอร์รี่) ผักและผลไม้สีม่วง (อาซาอิ มังคุด กะหล่ำปลีม่วง) อาหารที่ช่วยเสริมคอลลาเจน เมล็ดแฟลกซ์และเมล็ดเจีย ที่ช่วยเสริมสร้างเกราะป้องกันให้ผิวแข็งแรง และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว นอกจากนี้ผู้เข้าประกวดควรเลือกบริโภคธัญพืชและธัญชาติ โดยเฉพาะธัญพืชที่ไม่ขัดสีให้ประโยชน์หลากหลาย (ข้าวกล้อง รำ ข้าว งาดำ ลูกเดือย ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต) ซึ่งเป็นแหล่งที่อัดแน่นไปด้วยใยอาหารหรือไฟเบอร์ รวมทั้งมีไขมันดีและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีวิตามินแร่ธาตุ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคอ้วน โรค



เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง”

โดย “แคโรล-ซาลิกา พอร์เมิร์ต” ผู้เข้าประกวดหมายเลข 39 อายุ 23 ปี หนึ่งในตัวแทนสาวงามกล่าวว่า “ต้องขอขอบคุณทางวุฒิ-ศักดิ์มากค่ะที่ได้ให้คำแนะนำพวกเราเกี่ยวกับเรื่องความสวยความงาม และการใช้ชีวิตอย่างสวยงามทั้งจากภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้เข้าประกวดเวทีนางงามอย่างเราๆ วันนี้คุณหมอก็ได้ย้ำกับพวกเราว่า การที่เราจะสวยได้ทั้ง 360 องศา นั้น เราต้องผ่านการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ไปจนถึงการดูแลร่างกาย โดยเฉพาะผิวพรรณที่ได้อย่างต่อเนื่องค่ะ ที่สำคัญแคโรลต้องมาล้างหน้าทุกคืนเพื่อให้มั่นใจว่าก่อนนอนผิวได้รับการทำความสะอาดและการบำรุงที่เพียงพอ เวลาทำความสะอาดใบหน้าต้องใช้โทนเนอร์ มอยซ์เจอร์เซอร์ เซรัม โดยใช้ผลิตภัณฑ์อย่างเป็นขั้นตอนและครบถ้วน ยิ่งช่วงนี้ที่เราแต่งหน้ากันค่อนข้างหนาทุกวัน และต้องเจอกับแสงไฟ มลภาวะมากมาย ยิ่งต้องล้างหน้าให้สะอาด ไม่ให้มีสิ่งตกค้างค่ะ”

ด้านซาร่าห์-ดวงเดือน คอลลินส์ ผู้เข้าประกวดหมายเลข 56 อายุ 25 ปี อีกหนึ่งสาวงามจากเวทีมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ เผยว่า “ของซาร่าห์จะคล้ายๆ แคโรล ด้วยความที่ตอนประกวดเราต้องแต่งหน้าทั้งวัน เพราะทำกิจกรรมกันตั้งแต่เช้ายันดึก สิ่งที่สำคัญที่สุดเลยคือการทำความสะอาดอย่างล้ำลึก ซึ่งขั้นตอนแบบเฉพาะของซาร่าห์จะเรียกว่า Triple Cleansing (ทำความสะอาดสามขั้นตอน) คือนอกจากจะใช้ที่ล้างเครื่องสำอางและโฟมล้างหน้าตามปกติทั่วไปแล้ว ซาร่าห์ยังใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นน้ำมัน หรือบาล์ม เพื่อช่วยละลายเครื่องสำอางออกก่อนด้วย ตามด้วยไมเซลาร์วอเตอร์ค่ะ”