

คำถามท้ายบท บทที่ 4

1- จงอธิบายความหมายของ อนุมูลอิสระ (Free radical) ?

ตอบ อนุมูลอิสระ เป็นตัวทำลายภูมิคุ้มกันและเซลล์ต่างๆ ทำให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของริ้วรอยที่ทำให้แก่ก่อนวัย รวมถึงโรคความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเรา และที่หนักสุดก็คือ การก่อตัวเป็นเนื้อร้ายหรือเซลล์มะเร็งนั่นเองค่ะ ร่างกายเรามีสารอนุมูลอิสระมาตั้งแต่เกิด แต่ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น ร่างกายเรายังสามารถกำจัดตัวอนุมูลอิสระได้ดีอยู่ แต่เมื่อเริ่มเข้าวัยทำงานหรือเมื่อเราอายุมากขึ้นหรือร่างกายของเราอ่อนแอ มีความเครียด ภูมิคุ้มกันก็จะไม่สามารถต่อสู้กับอนุมูลอิสระได้ อนุมูลอิสระจะโจมตีเนื้อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติ และในช่วงนี้เองที่เราไม่ควรที่จะละเลยและควรใส่ใจในสุขภาพเรามากขึ้น

2- การดูแลผิวจากนอกและภายในร่างกายแตกต่างกันอย่างไรจงอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง ?

ตอบ ส่วนการดูแลผิวจากภายในเป็นการส่งเสริมให้ผิวมีสุขภาพดี โดยการบำรุงโครงสร้างและเซลล์ให้แข็งแรง เพื่อให้ผิวกระชับกระเฉง และคงความเป็นหนุ่มสาวได้นานเท่า นาน ผิวที่แข็งแรงโดยธรรมชาติจะสะท้อนออกมาเป็นความสวยงามเปล่งปลั่ง ที่เห็นได้ จากภายนอกวิธีการดูแลผิวจากภายใน ได้แก่ การดูแลในเรื่องของการออกกำลังกาย การพักผ่อน นอนหลับ การจัดการกับความเครียดและการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ให้ ประโยชน์ต่อเซลล์ ผิวพรรณอย่างครบถ้วนและพอเหมาะ เป็นต้น

การดูแลผิวจากภายนอก เป็นการปรับสภาพผิวโดยตรง ซึ่งจะกระทำลงบนผิว ภายนอก ร่างกายเพื่อให้ผล ในการบำรุงปกป้อง แก้ไขและรักษาปัญหาผิวพรรณ เพื่อให้ผิว สวยอย่าง ที่ต้องการ การดูแลภายนอกได้แก่ การล้างหน้า การใช้เครื่องสำอางบำรุงผิว เช่น ครีม เซรั่ม โลชั่น ฯลฯ การใช้ครีมหรือยากันแดด การอาบน้ำแร่แช่น้ำนม การขัดผิว อบผิว อบโอโซน การลอกหน้า ผลัดเซลล์ผิว พอกหน้า นวดหน้า การทำทรีตเมนต์ และเลเซอร์ เป็นต้น

3- วิธีดูแลผิวให้สุขภาพดี สวยจากภายในและภายนอก ทำได้อย่างไรบ้าง

ตอบ 1. ดูแลผิวด้วยการใช้ซีรั่มสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อมาช่วยดูแลผิวให้มีความขาวกระจ่างใส ซึ่งจะมีส่วนช่วย

ให้ผิวขาวใสอย่างเป็นธรรมชาติ

2. ดูแลตนเองด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน ไม่ว่าจะเป็นไข่ นม ถั่ว ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ จะช่วยให้สุขภาพร่างกายดี และช่วยให้ผิวสวยใสอีกด้วย

3. ดูแลผิวภายนอก ด้วยการปกป้องผิวจากแสงแดด จึงควรทาครีมกันแดดเป็นประจำ และ


4. ดื่มน้ำแก้วโตๆ ดื่มน้ำให้ได้ วันละ 1.5 ลิตร เป็นอย่างน้อย จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพผิวที่ดี

5. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะสามารถช่วยให้ผิวของเราได้ขับของเสียออกจากร่างกาย


4- วิธีการรักษารอยแผลขรุขระระบบใบหน้าสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง อย่างไรอธิบายสั้นๆ

- ตอบ**
1. การใช้ยาทา ยาที่ใช้มักเป็นยา ในกลุ่มวิตามิน A โดยตัวยาคจะไปกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ทำให้รอยแผลดีขึ้น
 2. การจี้ด้วยน้ำยา TCA เพื่อกระตุ้นให้รอยแผลมีการสร้างเซลล์ หลังการจี้จะเกิดสะเก็ดต่างๆ อยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ แล้วจึงหลุดไปเอง ห้ามแกะสะเก็ด
 3. รักษาด้วย ไอออนโต (IONTO) เป็นการใช้กระแสไฟฟ้าขั้วต้วยา ซึ่งนิยมใช้คือกลุ่มวิตามิน A เข้าไปในผิวหนัง เพื่อกระตุ้นการสร้าง โยคอลลาเจน ในชั้นหนังแท้ เพื่อให้รอยบวมดีขึ้น
 4. การรักษาด้วย โฟโน (PHONO) เป็นการ ใช้คลื่นเสียงขั้วต้วยาเข้าไปในผิวหนัง โดยใช้ยาในกลุ่มวิตามิน A บำรุง และสร้างคอลลาเจน
 5. การรักษาด้วยวิธี MD (MICRODERMABRASION) เป็นการผลัดผิวใหม่โดยใช้เครื่องมือ พ่นผลคริสตัลลงไปยังผิวหนัง


5. จงเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียระหว่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสกัดสังเคราะห์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์กับสารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม

ตอบ  ข้อดีของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม

1. สามารถทดแทนสารอาหาร ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ
2. ทำให้เรามีสุขภาพดีได้ เมื่อเรามีสุขภาพดี การเกิด โรคเสื่อมต่างๆ ของเราก็จะเกิดขึ้นได้ช้าลงอายุยืนมากยิ่งขึ้น
3. มีผลดีต่อความสวยงามของร่างกาย ดีจากภายในสู่ภายนอก เช่น การกินวิตามินซี ช่วยลดการเกิดเม็ดสีของผิว ทำให้การเกิด กระ ฝ้า ได้ช้าลง ผิวหนังมีคอลลาเจน ผิวขาวกระจ่างสดใสมากยิ่งขึ้น
4. ความนิยมจากกลุ่มผู้บริโภคทั้ง ในเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่


 ข้อเสียของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม

1. การได้รับสารอาหารบางอย่างที่มากเกินไป อาจมีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ อาจทำให้เกิดการสะสมและทำให้เกิด โรคบางอย่างตามมา
2. สิ้นเปลืองเงินทอง
3. วัตถุดิบหายาก ราคาแพง

 ข้อดีของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติในด้านสุขภาพ

ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม

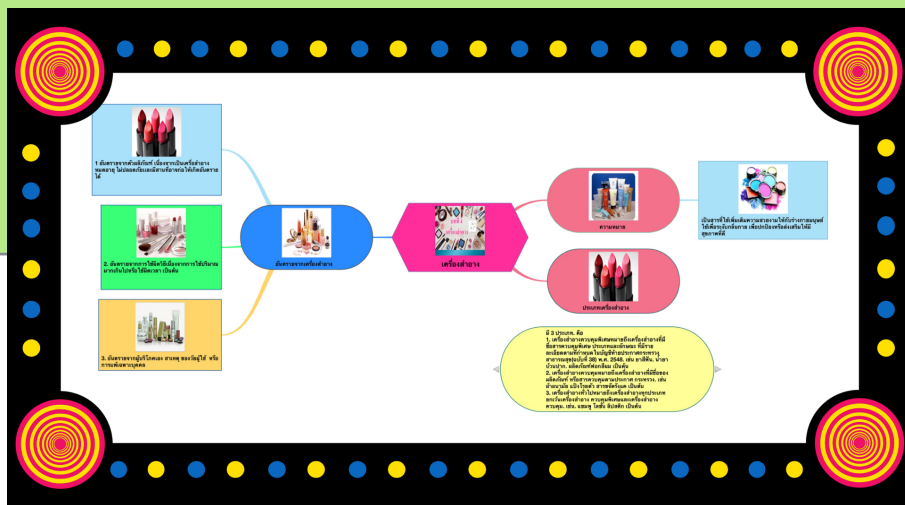
1. ช่วยให้ร่างกายได้รับโภชนาการที่เหมาะสม
2. ช่วยเสริมในส่วนที่ร่างกายขาดไปได้อย่างเต็มที่
3. สกัดได้ง่าย
4. ราคาถูกหรือหาได้จากในท้องถิ่น

 ข้อเสียของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติในด้านสุขภาพ

ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม

1. มีราคาแพงมาก
2. ประโยชน์ที่ได้จากอาหารเสริมเหล่านี้ก็ยังไม่ชัดเจน

6. ให้นักศึกษาสรุปสาระสำคัญจากเนื้อหาสำคัญของบทที่4 โจนนำเสนอในรูปของแผนผังความคิด(mind. mapping)



จัดทำโดย...นางรอยฮาน. สลาตาไช้. รหัส082

