

แบบฝึกหัด บทที่ 4

เครื่องสำอาง

1. จงอธิบายความหมายของ อนุมูลอิสระ

ตอบ อนุมูลอิสระ เป็นตัวทำลายภูมิคุ้มกันและเซลล์ต่างๆของร่างกาย ทำให้เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของ ริ้วรอย แก่ก่อนวัย และโรคความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ที่หนักสุด คือ การก่อตัวเป็นเนื้อร้าย หรือ เซลล์มะเร็งนั่นเอง

2.การดูแลผิวจากภายนอกและภายในร่างกาย แตกต่างกันอย่างใด จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง

ตอบ การดูแลผิวจากภายนอกเป็นการดูแลและป้องกันผิวจากรังสียูวีจากแสงแดด จะเป็นตัวทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร และมลพิษต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น คาร์บอน คาร์บอนหรี สารเคมีปนเปื้อน ยาฆ่าแมลง สิ่งเหล่านี้หากไม่มีการป้องกันและดูแลจะทำให้ได้รับผลกระทบโดยตรง ส่วนการดูแลจากภายในเป็นการดูแลในเรื่องของการรับประทานอาหารหากไม่มีการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ก็จะทำให้เกิดการก่อตัวของอนุมูลอิสระและยังทำลายระบบการต้านอนุมูลอิสระของร่างกายอีกด้วย สิ่งที่จะช่วยต้านอนุมูลอิสระคือการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ต่างๆ ที่มีวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี เป็นต้น

3.วิธีดูแลผิวให้สุขภาพดี สวยจากภายในและภายนอก ทำได้อย่างไรบ้าง

ตอบ การดูแลผิวให้สุขภาพดี ต้องเริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผลไม้ และผักสีเขียว ต่างๆมันออกกำลังกายทุกวัน ผ่อนคลาย พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงจากการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารเคมี ไม่กินของทอด ปิ้งย่าง และอาหารที่มีสารปรุงแต่งอาหาร

4.วิธีการรักษารอยแผลขรุขระบนใบหน้า สามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง อย่างไร อธิบายสั้นๆ

ตอบ การรักษารอยแผลขรุขระบนใบหน้าสามารถรักษาด้วยวิธีแบบธรรมชาติ เบื้องต้นต้องมันทำความสะอาดบนใบหน้า และนวดบริเวณแผลขรุขระเบาๆ และปะคบด้วย มะเขือเทศ และแตงกวา ทำเป็นประจำจะทำให้รอยบนใบหน้าที่กลับมาเนียนอีกครั้ง

5.จงเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ระหว่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสังเคราะห์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์กับสารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ ในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

ตอบ ข้อดี ข้อเสีย ระหว่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสังเคราะห์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์กับสารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ ในด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

สารสกัดที่เป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ

1 อุดมด้วยสารอาหารหลายๆชนิด แต่สาร สำคัญบางชนิดอาจมีในปริมาณที่น้อยกว่า และมีสารที่ไม่ต้องการปนมาด้วย อาทิเช่น กล้วยมีวิตามินซี ไฟเบอร์ แคลเซียม แต่ก็มีน้ำตาลมาด้วย

2 ราคาถูก เพราะไม่ต้องผ่านการแปรรูปซ้ำ

3 ถูกจำกัดในบางฤดู ไม่มีผลผลิตทำให้หาซื้อได้ค่อนข้างยาก

4 ปริมาณสารอาจเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลได้ แหล่งเพาะปลูก เช่นสับปะรด แต่ละที่แต่ละฤดู ก็หวานไม่เท่ากัน

5 ผู้บริโภคไม่ทราบแหล่งที่มาของวัตถุดิบเลย ซึ่งแหล่งปลูกอาจใช้ยาฆ่าแมลง ซึ่งก็จะได้รับพิษเจือปนมากับอาหาร

6 ผู้บริโภคซื้อสมุนไพรผิดชนิดมารับประทานเพียงเพราะแยกความแตกต่างไม่ได้นั่นเอง

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นสารสังเคราะห์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์

1 จะมีเฉพาะสารที่ต้องการในปริมาณเข้มข้น โดยไม่มีสารที่ไม่ต้องการเจือปนลงไป อาทิเช่นโล โคปีนสกัดจากผักขาว จะไม่มีน้ำตาลและกรดปน

2 จะราคาค่อนข้างสูง เพราะต้องผ่านกระบวนการผลิต หลายขั้นตอน

3 มีความสะดวก หาซื้อง่าย รับประทานได้ง่าย ทั้งในรูปแบบเม็ดที่ไม่มีการแต่งกลิ่นและรส รับประทานปริมาณเพียงเล็กน้อย (แบบเม็ด) และยังเก็บได้นานกว่า

4 ปริมาณสารคงที่เพราะผ่านการควบคุมแหล่งปลูกและการเก็บเกี่ยว

5 มีแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานซึ่งจะมีการตรวจสอบหรือคัดเลือกวัตถุดิบที่ไม่มียาฆ่า แมลงและเชื้อราค่ะ

6 รับประทานผิดวิธี อาทิเช่น รับประทานมากเกินไป และติดต่อกันเป็นเวลานานๆอาจเกิดโทษได้ เพราะว่าเป็นสารที่มีความเข้มข้นมาก จึงควรกิน ตามที่ฉลากได้บอกไว้อย่างเคร่งครัดนะคะ



6. ให้นักศึกษาสรุปสาระสำคัญจากเนื้อหาสำคัญหรือสาระหลักของบทที่ 4 โดยนำเสนอในรูปแบบของ แผนผังความคิด(mindmapping)



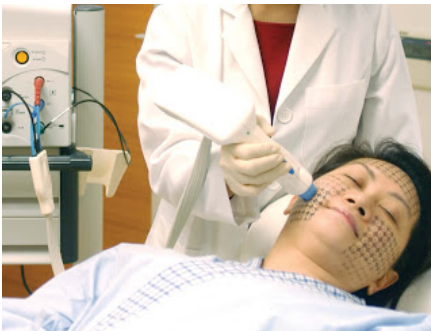
7. จงยกตัวอย่างเครื่องมือหรือเทคโนโลยีที่นำมาใช้รักษาผิวพรรณตกแต่งแก้ไขปัญหา จุดบกพร่องริ้วรอยหรือ ศัลยกรรมความงามต่างๆที่ใช้รักษาในปัจจุบันอธิบายหลักการ ของเครื่องมือหรือเทคโนโลยีนั้น ๆ วิธีการรักษา อันตรายหรือผลข้างเคียงของการใช้วิธีการนั้นๆ พร้อมทั้งระบุแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ของข้อมูล

ลดริ้วรอย ยกกระชับผิว ด้วย Thermage



Thermage คือ อะไร

- Thermage คือ เทคโนโลยีความร้อนสูง ซึ่งใช้ความถี่คลื่นวิทยุเพื่อสร้างความร้อนให้แก่ผิวหนัง ความร้อนจะทำให้เส้นใยคอลลาเจนที่คลายตัวและยืดออกไปตามอายุนั้นกระชับตัวขึ้น ความร้อนยังกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนขึ้นใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ผิวของคุณหนาขึ้นและเรียบเนียนขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- Thermage เป็นการรักษาที่ปลอดภัย ไม่ต้องผ่าตัด ซึ่งช่วยให้ผิวพรรณเนียนเรียบ กระชับและเข้ารูป ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกาย เพื่อรูปร่างที่ดูอ่อนวัยอย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องผ่าตัด หรือฉีดยา และพักฟื้นเพียงเล็กน้อยถึงไม่ต้องพักฟื้นเลย เป็นกระบวนการรักษาแบบครั้งเดียว ประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการรักษาได้รับคือ ผลการรักษาที่คงอยู่ได้นาน



วิธีการรักษา

ต้องทายาชาก่อนที่จะทำการรักษา เพราะจะเจ็บพอสมควร และขั้นตอนในการทำจะใช้เวลาตั้งแต่ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

- หลังการรักษา
- คุณจะรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายตัวหลังการรักษา ผิวของคุณอาจมีรอยแดงซึ่งจะหายไปเองภายในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือผิวอาจบวมเล็กน้อย และอาการจะหายไปภายใน 1 วัน
- คุณสามารถแต่งหน้าและบำรุงผิวพรรณได้ตามปกติทันทีภายหลังการรักษา
- หากคุณไม่ได้รับการรักษาด้วยยาใด คุณสามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติทันที



ผลการรักษา

- เมื่อคุณรู้สึกได้ถึงความร้อน อาจรู้สึกไม่สบายตัวบ้าง
 - ความร้อนนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะกระชับคอลลาเจน และ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนขึ้นใหม่ หาก你不รู้สึกถึงความร้อน แสดงว่าขั้นตอนการรักษาไม่ถูกต้อง
 - ในการรักษา จะปรับระดับความร้อนที่คุณสามารถทนได้ เพื่อลดความรู้สึกไม่สบายตัว และ บรรลุผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด
 - ตลอดการรักษา ผู้ให้การรักษา จะคอยถามคุณเกี่ยวกับความร้อน และ ระดับความสบายตัว ตามเกณฑ์วัด 0-4
 - เป้าหมาย คือ รักษาระดับความรู้สึกร้อนให้อยู่ระหว่าง 2-2.5 ตามเกณฑ์วัด (ร้อน-เริ่มเจ็บแต่ยังทนได้)
- ความปลอดภัยในการรักษา

