

R t nhi u ng i đã cho Wendy Powell là k nói d i khi cô ti t l đ tu i th t c a mình.



### **Có ai nghĩ đây là ng i ph n 40 tu i?**

Ng i m hai con này t ra vô cùng thích thú b i không ai có th tin r ng cô đã đ tu i 40.

"Khi tôi tình c g p l i m t ng i quen đã lâu không g p, thì h u nh l n nào h cũng ph i th t lên r ng: ôi tr i, trông b n còn tr h n c tr c đây 20 năm. Còn đi u gì tuy t v i h n th !", Wendy t hào.

V y đi u gì đã mang đ n s kì đi u đó? – Không ph i do gi m cân, không ph i nh ng cu c gi i ph u th m m đ t ti n hay r i vào m t câu chuy n yêu đ ng l ng m n nào đó. Câu tr l i th t đ n gi n: lo i đ ng hoàn toàn ra kh i ch đ ăn c a mình.

Wendy đã th c hi n đi u này cách đây 11 năm, không ph i v i mong mu n trông tr h n mà ch đ n gi n cô đang h c đ tr thành m t hu n luy n viên cá nhân. "Càng nghiên c u v hình th , tôi càng nh n ra r ng ch đ ăn c a mình ch d a ch y u trên n c ng t, bia, cà ri- và h n nhiên là chúng không t t chút nào".

Cô ti t l r ng lúc đó ng i cô không h th a cân nh ng da d thì khô, nhão, nh y c m và không phù h p v i tu i tác. V y là Wendy b t đ u hành trình c t gi m đ ng, t nh ng chỉ c bánh ng t cho t i khoai tây chiên. Thay vì u ng bia- v n có ch a r t nhi u đ ng, cô đã chuy n

## Loi b đ ng...chúng ta s tr h n 20 tu i

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; T&#432;: 25 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2012 17:41

---

sang vang đ . Và t t làn da c a cô trông khá h n, ít khô và sáng màu h n ch trong vài ngày.

M t tr ng h p khác là Kirsty Price- m t ph n 50 tu i đã li hôn, cũng đã h th p l ng tiêu th đ ng trong kh u ph n ăn c a mình cách đây 4 năm. Lúc này đây, r t nhi u ng i đã l m t ng v tu i tác c a cô ph i tr h n ít nh t t 10- 15 tu i.

Kirsty chia s : cô b t đ u c t gi m đ ng b ng vi c tránh xa bánh ng t, bánh bích qui, sau đó ti n đ n n c s t cà chua, và b t đ u nh n ra s tr hóa c a mình. Tr c đây cô có nh ng v ng đen d i m t nh ng gi thì chúng đã tiêu bi n đi và làn da cũng t i sáng h n. Năng l c ng c a cô cũng đ i dào h n tr c r t nhi u.

Tr c kia khi còn ăn đ ng, cô đã có thói quen ng tr a b t c khi nào có th , nh ng gi thì đ u đó không còn c n thi t. Đ u tuy t v i nh t là lúc này đây, b t c khi nào cô ti t l v tu i tác th t c a mình, ai cũng ph i l c đ u “không th nào”.



Hãy m nh đ n t b đ ng ra kh i th c đ n c a b n

Lí gi i cho đ u này, bác sĩ th m m t i Cosmedics clinic (Anh) Ross Perry gi i thích: c ch đó đ c g i là glycation. Có nghĩa là đ ng s bám vào b t c protein nào bên trong c th và s n xu t ra các phân t gây h i. Chính chúng s làm gi m tính hi u qu c a elastin và collagen- nh ng lo i protein trong da giúp duy trì dáng v t i tr c a chúng.

M t ch đ ăn có ch a quá nhi u đ ng s làm gi m ch t l ng c a collagen. Nh ta bi t thì t n t i đ ng th i 3 lo i collagen khác nhau: lo i 1, lo i 2 và lo i 3. Đ có m t làn da kh e đ p thì chúng c n đ n s hòa tr n c a c 3 lo i collagen này.

## Loại thực phẩm nào...chúng ta nên tránh hàng ngày

Saigon Echo số 100  
Tháng 11; Năm 2012; Ngày 4 Tháng 11; Năm 2012 17:41

---

Tuy nhiên thực phẩm có xu hướng biến đổi collagen loại 3 thành loại 1- vốn là loại ít có tính đàn hồi. Hậu quả là cấu trúc da sẽ bị phá vỡ, da trở nên sần sùi và nhăn nheo. Bên cạnh đó nó còn dễ bị oxy hóa bởi các tia nắng mặt trời và đi vào môi trường xung quanh.

Vậy thì đâu còn lý do gì nữa để bạn cho phép chúng tiếp tục hiện diện trong khẩu phần ăn của mình?!

### Tài liệu:

Eating too much sugar can make you look old

<http://ca.shine.yahoo.com/blogs/shine-on/eating-too-much-sugar-look-old-210525855.html>