

# 饮食护肤胜过化妆品 让你越吃越美丽

爱美是女人的天性。许多女性都在费尽心思地寻找最好的美容养颜方法。

其实,与其花大价钱买化妆品,倒不如在每日的健康饮食中,多加入一点美容养颜的食物,在大快朵颐的同时,又能吃出好脸色。下面介绍几款美食,其中的营养素,能够轻松帮助爱美女士养出诱人的美丽肌肤。

## 牛肉:给你好脸色

牛肉中含有大量的锌元素,它可以保持皮肤的油脂平衡,加速皮肤的新陈代谢,让你拥有亮丽红润的肤色。每天吃250克的牛肉可以为你补充15毫克的锌元素,能基本满足人体每日的需要。

吃牛肉的时候别忘了搭配一些洋葱。洋葱中含有大量的营养成分,如维生素C、钙、磷、铁等,此外洋葱还含有栎精,这种成分可以减轻眼睛、鼻子周围的皮肤发红或浮肿的状况。

## 鱼肉:肌肤紧致的秘密

要想拥有年轻、紧致的皮肤,没什么比吃鱼肉更有效了。鱼肉中含有一种神奇的化学物质,这种物质能作用于表皮下的肌肉,使肌肉更加紧致,表皮也就自然紧绷而富有弹性了。

营养专家认为,只要每天吃100至200克的鱼肉,一星期内你就可以感受到面部、颈部的肌肤改善。

## 鸡肉:让秀发亮起来

充满光泽的秀发让你看起来更年轻,而且充满了健康的魅力。要使头发健康,一定要给头发足够的营养,怎样给头发补充营养呢?吃鸡肉就能做到这点!

鸡肉中有一种叫蛋氨酸的物质,对头发、皮肤和指甲的健康都很重要。如果缺少它,头发就会变得脆弱,容易分叉,无光泽。所以,要想获得健康的秀发,每周至少应该吃3次鸡肉。除了鸡肉,玉米、麦片甚至巧克力也有同样的功效。

## 鸡蛋:天然防晒佳品

如果你要晒太阳,除了搽上防晒霜之外,不妨再吃点鸡蛋。

鸡蛋含有大量的硒元素,它的作用就是在你的脸上构筑一个自然的“防晒保护层”。强烈的太阳光是皮肤衰老的重要原因,因为紫外线会破坏细胞结构,使肌肤快速衰老,所以给自己的皮肤构筑一个这样的天然保护层是非常重要的。

此外,鸡蛋中的硒元素还可以降低你患上皮肤癌的几率。所以,要保护好你的皮肤,每天应吃两个鸡蛋。

## 杏仁:使指甲变得坚韧

手如柔荑,指如春葱,不能让灰暗或发黄的指甲破坏了这种美丽。粉红色,光亮又坚硬的指甲才是健康而好看的指甲。每天吃两把杏仁,你就会得到身体所需的维生素E。

维生素E被称作细胞膜的“秘密武器”,通过修复、巩固细胞壁,能使指甲变得坚韧而富有光泽。此外维生素E也被证明有抗衰老,提高免疫力等功效。



## 白萝卜:使皮肤白净细腻

中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。

白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可,略带辛辣味。具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

## 黄瓜:传统的养颜圣品

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁等营养成分,同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏,是传统的养颜圣品。

黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多,吃黄瓜有助于化解炎症。

## 冬瓜:瘦身上品

冬瓜是美容佳品,对美白肌肤效果显著。用冬瓜片每日擦摩面部或用冬瓜瓤常常清洗面部,均可使面部皮肤细润滑净及减少黄褐斑。这可能与瓜瓤中含有组氨酸、尿酶及多种维生素、微量元素有关。

冬瓜历来还被视为瘦身上品,有“瘦身瓜”之美誉。现代医学认为,冬瓜的瘦身作用主要是其中含有丰富的丙醇二酸成分,这种物质可抑制糖类物质转化为脂肪,从而防止人体内脂肪堆积而产生瘦身效果。《神农本草经》中说,冬瓜“令人好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”。冬瓜含有葫芦巴碱和丙醇二酸,前者可加速新陈代谢,后者可阻止糖类转化成脂肪,从而达到减肥的作用。



## 水果:天然护肤圣品

让肌肤自然吸收天然植物精华,是当今女性护肤的时尚追求,天然植物产品蕴含丰富的美容亮肤的有效成分,尤其是品种繁多的水果。不论生食水果,还是自制水果护肤品,都可为你的肌肤像鲜果一样,靓丽清新,这是其他化妆品无法替代的。

**苹果:**苹果营养丰富,是一种广泛使用的天然美容品,被许多爱美人士奉为美容圣品。苹果中含有0.3%的蛋白质、0.4%的脂肪、0.9%的粗纤维和各种矿物质、芳香醇类等。其所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用,维生素C能抑制皮肤中黑色素的沉着。另外,苹果中所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅,有祛痘作用。

此外,苹果性能温和,可作为天然面膜,也可以切片涂敷。对油性皮肤而言,将1/3个苹果捣成泥状,敷于面上15分钟,然后洗净,再用冷水洗脸,可以软化角质层,使油脂分泌平衡。

**橘子:**橘子是水果中的美容佳品,因含有丰富的维生素C和钙质,成为化妆品和护肤品的原料。其主要的美容功效有:增白洁肤、去除色斑、紧肤、润肤、消除疲劳、抗肌肤老化等。

尤其是橘皮中的维生素C含量特别高,因此不少人用橘皮泡水喝以摄取大量的维C。

另外,橘子中所含的有机酸还能增强肌肤弹性,每天用橘皮擦脸可以抚平面部小细纹。

**草莓:**草莓属浆果,含糖量高达6%至10%,并含多种果酸、维生素及矿物质等,可增强皮肤弹性,具有美白和滋润保湿的功效。

草莓比较适合于油性皮肤,具有去油、洁肤的作用,将草莓挤汁可作为美容品敷面。现在的很多清洁和营养面膜中也加入了草莓的成分,例如稀有的莓多酚因子,对祛痘还有很好的功效。

经常使用草莓美容,可令皮肤清新、平滑,避免色素沉着。草莓中还含有丰富的维生素A和钾质,对头发的健康很有利。入睡前饮一杯草莓汁还能令神经松弛,对治疗失眠效果不错。

**菠萝:**菠萝属于热带水果,其丰富的维生素不仅能淡化面部色斑,使皮肤润泽、透明,还能有效去除角质,促进肌肤新陈代谢,皮肤呈现健康状态。

肤色暗沉的人可用纱布浸菠萝汁擦拭,长期坚持能起到美白嫩肤的作用。在洗澡水中加入少许菠萝汁更能滋润肌肤,尤其适用于皮肤粗糙的人。另外,菠萝中还含有一种叫菠萝蛋白酶的物质,它能有效去除牙齿表面的污垢,令你的牙齿洁白如玉。

**葡萄:**葡萄中最具有护肤效果的是葡萄籽。葡萄籽具有超强抗氧化能力,是维生素E的50倍,能延缓衰老、维护皮肤健康、阻止紫外线对皮肤的侵袭,也有皮肤维生素之称,其中的酚花青素,具有脂溶性及水溶性的特质,有美白作用。在欧洲,葡萄籽被誉为“口服的皮肤化妆品”。

**猕猴桃:**猕猴桃又名奇异果,平均每500克猕猴桃的维生素C含量高达95.7毫克,号称水果之王。其所含的维生素C和维生素E不仅能美丽肌肤,而且具有抗氧化作用,在有效增白皮肤、消除雀斑和暗疮的同时,增强皮肤的抗衰老能力。

猕猴桃还含有大量的可溶性纤维,平均每500克猕猴桃的纤维含量为2.6克,可以促进人体碳水化合物代谢,帮助消化,防止便秘。

另外,猕猴桃中还含有丰富的矿物质,能够在头发表面形成一层薄膜,不仅能让头发免受脏空气的污染,还能让头发越发丰盈润泽。如能坚持每天饮用一杯猕猴桃汁,对头发的生长非常有益。

不过,用水果自制美容护肤品,并非人人都适合,敏感性肌肤的朋友最好先咨询一下皮肤科医生。

(记者 朱程芬 整理)