

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 合理饮食消灭黑眼圈

健康

浣滑

鎏賤戔浜庸緇2007/05/06 18:41

良好的饮食习惯是令肌肤减缓衰老的有效手段之一，合理安排饮食、睡眠更是去除黑眼圈的关键。因此，正确的饮食指导也是非常必要的。

若因肝脏功能不好而引致黑眼圈，需多吃芹菜、茼蒿等绿色蔬菜，水果则宜多吃柑橘类。

每天喝一杯红枣水，有助加速血气运行，减少瘀血积聚，亦可减低因贫血导致的黑眼圈。

早上喝一杯萝卜汁或番茄汁，其中所含的胡萝卜素具有消除眼睛疲劳的功效。

多喝清水，有效地将体内废物排出，减低积聚机会，亦可减少黑眼圈，最好每天饮8杯水。

缺乏粉质、铁质及维他命C，会引致黑眼圈的出现，所以平日应多摄取这方面的营养，如猪肝、菠菜、番茄等食物。