

# 多吃胡萝卜的人皱纹少

健康

浣滲

鎏賤贛浜庸緬2007/05/20 13:24

德国研究人员发现，多吃胡萝卜、西红柿和红柿子椒等蔬菜的人显得年轻，皱纹也少。阳光照射、空气中的有害物质等环境影响或精神压力和疾病都会使人体内形成更多的自由基，这些自由基又可能损害皮肤细胞中的DNA，从而加速皮肤老化。而人体内所含的抗氧化剂则可以防御自由基的危害，这些抗氧化剂包括维生素A、C、D、E以及类胡萝卜素。

由于人体本身不能形成足够的抗氧化剂，因此人体需要从食物中吸取。胡萝卜富含β-胡萝卜素，西红柿富含番茄红素。这些物质对皮肤具有很好的抗老化作用。