

夏天巧吃6类食物能防晒

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/07/09 19:34

夏天的脚步悄悄接近,担心晒黑长斑的人们,开始撑起太阳伞、戴上墨镜,并在外出前仔细涂抹上防晒霜,准备迎战火力强大的敌人 紫外线。除了做足防晒功夫,内在调养也同样重要。为此,台湾《康健》杂志5月号推荐了6类"防晒"食物,夏天不妨多吃。

- 一、每天吃高维C水果。维生素C是"永远的美肤圣品",想拥有健康明亮、不易晒伤的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会让你每天吃2 3份高维C的水果,番石榴、猕猴桃、草莓、圣女西红柿或是柑橘类都可以。
- 二、适量摄取黄红色蔬果。红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。"不过,这类食物不可吃得太多,否则容易让肤色显得'黄黄的'。"台湾国泰医院皮肤科主任医师胡淑玲医师提醒。
- 三、经常吃豆制品。大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,它也具有抗氧化能力,是女性维持光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品中,豆腐、豆浆(建议不放糖)是比较好的选择,而其他加工豆制品,如豆干及豆皮等,热量都比一般豆腐高很多。100克传统豆腐热量大约50 88卡,但日式炸豆皮却含385卡热量,最好别多吃。
- 四、抓把坚果当零食。对皮肤来说,吃进的油脂可能是"天使",也可能是"恶魔",关键看你吃的是哪种油。坚果中的植物油多半富含维生素 E ,能帮助抗氧化和消除自由基。另外,如果你平时都吃白米饭、白面包,建议舍弃它们,改吃全谷类吧!因为"吃得越粗、皮肤越细"。
- 五、来杯热可可。众多科学研究为巧克力洗清冤屈,证实它是对健康有益的好食物,因为巧克力里含有多种丰富的抗氧化物,如可可多酚、类黄酮,适量摄取对皮肤有益。目前市面上可买到没有添加糖及奶精的100%纯黑可可巧克力粉,只要调和热牛奶,加一点红糖,就能享受一杯美味香醇的热可可了。
- 六、每天两杯茶。美国研究指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。一般健康人喝茶养生,每天2 4杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。