夏天巧吃6类食物能防晒

美食

浣滆

鍙戝皧浜庸細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。