

10种能够让皮肤细嫩光滑的食物

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/07/12 17:08

加利福尼亚大学的皮肤病学家戈德曼博士列举了10种能使我们的皮肤保持健美、细嫩光滑的食物：

魔法棒NO.1绿花菜

绿花菜能使皮肤保持弹性，并且能使皮肤具有抗损伤能力。

魔法棒NO.2胡萝卜

胡萝卜中的胡萝卜素可以减少皮肤的皱纹。

魔法棒NO.3橄榄油

每天食用一小匙橄榄油就足以使暗淡的皮肤变得充满活力。

魔法棒NO.4水

干燥的皮肤呈灰白色，没有张力。多喝水能消除小皱纹。

魔法棒NO.5马哈鱼

马哈鱼中的Omega3脂肪酸能消除损害皮肤胶原的生物活性物质。每星期吃3次马哈鱼(或鳟鱼)的人会得到好的皮肤。

魔法棒NO.6浆果

食用浆果能治愈皮肤的损伤，使皮肤保持张力。

魔法棒NO.7菠菜和卷心菜

菠菜和卷心菜是完全的抗氧化剂，它们能很快地治愈脓疱。常吃绿色蔬菜的人也不易有黑眼圈。

魔法棒NO.8西瓜

西瓜会使皮肤变得细嫩。西瓜所含有的生物活性物质(番茄红素)能愈合产生皱纹地方的皮肤损伤。

魔法棒NO.9大豆

大豆含有大量有利于细胞生长的维生素E。

魔法棒NO.10燕麦片

燕麦片能过滤体内的有毒物质，这对保持皮肤的光洁非常重要。