## 

女性秋季吃什么最养颜

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/10/20 15:27

## 胡桃、芝麻

胡桃民间又称长寿果,有强身健脑、养颜益容之功。黑芝麻含有丰富的胱氨酸和维生素B和E,可增加皮脂分泌、改善皮肤弹性、保持皮肤细腻,被日本学者称为改变皮肤粗糙的最佳食物。 芝麻和核桃中含有丰富的维生素E、不饱和脂肪酸,能营养大脑、皮肤,延缓衰老、滋补养颜,并迅速补充体力,若将胡桃肉和黑芝麻研碎合用,真可谓珠联璧合,相得益彰,称得上事半功倍。用脑过度、神经衰弱、体虚疲乏、皮肤干燥者饮用尤好。

## 鸽肉、羊肉、海参、淡菜

许多女性由于久病体虚、营养缺乏、贫血、低血压、甲状腺功能减退、月经不调等诸多原因,造成机体抵抗力降低,抗寒能力减弱,出现全身血液循环不良,或肢体末梢血管血液循环障碍,躯体畏寒怕冷、四肢不温。医学上称之为"女性冷感症",在冬季尤甚,此类人士可在食谱中适当增加鸽肉、海参、羊肉、淡菜等食品。

鸽肉含丰富的血红蛋白,蛋白质含量比猪肉高9.5%,脂肪含量甚低,营养作用优于鸡肉,且比鸡易消化吸收,因此民间有"一鸽九鸡"的说法,因鸽的性激素分泌非常旺盛,故中医认为它还有补肾壮阳之用,对用脑过度、神经衰弱的恢复也有明显疗效。

羊肉性热,温中暖身,补虚益气,每500克羊肉能提供6427卡热量,尤其适合冬令或阳虚之人进补,中医称"人参补气、羊肉补形",羊肉中的脂肪含量仅有猪肉的1/2,因而不必担心因摄入过多而引起肥胖。

山有人参,海有海参,两参均以补益人体而盛名。人参偏重增补元气,海参擅长填益精血。海参为"海味八珍"之一,富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素,胆固醇含量几乎为零,常食海参不仅能驻颜美容、抗衰老,还可增强机体免疫力。

淡菜蛋白质含量极高,其营养价值甚至超过海参,有"海中鸡蛋"的美誉。淡菜含丰富的人体必需脂肪酸,能促进机体发育,保养皮肤,还有降低胆固醇的作用。中医认为淡菜补肝肾、益精血,可治疗各种虚劳之症。

刀豆鸽肉汤:(壮阳散寒和中健胃)

材料:鸽子1只、刀豆30克、山药20克、葱1根、酒2大匙、盐1匙。

制作:先将鸽子去内脏洗净,用开水汆烫滤去血水,放入炖锅中,将鸽肉煮酥,然后刀豆去蒂洗净, 山药刨皮切片,加入锅中再煮20分钟,加调料再煮开即可食用。

海参羊肉淡菜汤:(暖肾补精补虚益劳)

材料:海参30克、淡菜30克、羊肉120克、葱2根、姜5片、红枣3粒、酒1/2杯、盐2小匙。 制作:羊肉洗净,用热水汆过后切片,浸泡后的海参洗净泥沙切片,淡菜若为干品可先用黄酒浸泡2小时。煮时将羊肉、海参、淡菜放入锅中,加调料同煮数小时,至肉酥汤浓,即可食用。