

美白大补帖5：鲜奶

鲜奶也是我非常喜欢的饮品，我早上起床如果没喝豆浆，就一定会喝鲜奶。睡前喝热鲜奶能帮助睡眠，早上喝冰鲜奶可以解决宿便。而且你会很明显的感觉到，早上喝过鲜奶，一整天的体力会比较好。最重要的是，鲜奶是白的，我总觉得喝鲜奶也有辅助美白的效果呢！

但同样也是白色的优酪乳，我觉得它的美白效果就不强了，不过在优酪乳里加绿茶粉，能帮助排便。只是，优酪乳的热量其实满高的。

有一些美眉的困扰是局部皮肤比较黑，我最近在医学报导中看到，如果吃了医生开的调经片，或是长期吃避孕药，都会使你的额头、腋下和胯下这三个部位的皮肤暗沉。如果你必须吃避孕药或调经片，就必须在这三个部位加强美白Up！