## <u>温,构選兼姤缃,,浸,逑鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u>

大S独门饮食美白养颜法

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/01/30 13:10

想要像我这美容大王的皮肤一样白的话,有些食物是绝不能吃的,包括九层塔、香菜、芹菜、红萝卜 和木瓜。九层塔、香菜和芹菜含有吸光剂,吃了它们之后遇到阳光皮肤容易变黑;红萝卜和木瓜则因 为它们本来就是红色的,吃多了之后晒得偏红或是偏黄,这些都是医学信息上已经证实的。

我有一位朋友希望自己的皮肤可以晒得健康黝黑,长期吃红萝卜与木瓜来加强,再跑去晒太阳,结果把肤色晒得黄黑黄黑的,有够神奇吧。所以如果你想美白又天天吃红萝卜和木瓜,就算保养到不行也不会很白的啦!

还有一个原则本大王很坚持,就是黑色的食物我统统不吃,像是酱油、黑醋、咖啡等等,除非我必须要消肿,才会喝黑咖啡!我以十几年的美白经验告诉大家,要美白就要多吃下面的这些食物:维他命C、杏仁、牛奶、豆浆和珍珠粉!

美白大补帖1:维他命C

维他命C含有美白的作用,但是维他命C最好吃维他命C胶囊,或是发泡维他命C锭,就是丢在水中会发泡溶解的那一种,而且要早晚都吃。因为维他命C就算摄取过多,也会随着尿液排出,不会囤积在体内,需要时晚上再补充一些也无妨。至于维他命C口含锭或是维他命C软糖,效果就很有限了。

美白大补帖2:杏仁

杏仁和维他命C一样,必须每天喝。在牛奶或豆浆里泡入杏仁粉,天天喝美白效果也可以很快看出来。

美白大补帖3:珍珠粉

不知道是不是巧合,我觉得白的食物吃了容易变白,像杏仁、牛奶、豆浆、珍珠粉啦都是白色一族 。在市面上有卖一包一包装的珍珠粉,每天早晚服用,也有不错美白效果。

珍珠粉还可以和面膜调在一起敷脸,调在护唇膏里头用来护唇,调在护手霜里用来护手。它在我 的美白补帖排行里总是前列几名喔!

美白大补帖4:豆浆

吃素之后我发现,豆浆除了能美白外,还可以补充体力。如果你肉吃得比较少,或是早上起床后常常没精神,可以在起床后喝一杯打了一颗生鸡蛋的热豆浆,如果怕胖就不要加糖。最近我还听到传说,说豆浆加生鸡蛋有丰胸的神奇效果哩!

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!