

皮肤黑与白取决于饮食

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/02/13 11:37

皮肤白不白,主要取决于黑色素细胞合成黑色素的能力。在人的表皮基层细胞间,分布着黑色素细胞 ,它含有的酪氨酸 可以将酪氨酸氧化成多醣,中间再经过一系列的代谢过程,最后便可生成黑色素 。黑色素生成的多,皮肤就越黝黑;反之,则皮肤就越白晰。

哪些食物会使皮肤变黑?

研究证明,酪氨酸酶的活性与体内的铜、铁、锌等元素,密切相关。经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的物,例如动物内脏肝、肾,甲壳类动物蛤、蟹、河螺、牡蛎,水产品乌鱼子,豆类的大豆、扁豆、青豆、赤豆,硬壳果类花生、核桃、黑芝麻以及葡萄干等,皮肤的色泽就较黑。因此住在海边的人,打渔的渔民,由于吃以上水产品较多,因此皮肤色泽较黑。

哪些食品会使皮肤变白?

维生素C能中断黑色素生成的过程,可阻止已生成的多巴氨进一步氧化而被还原为多巴,并能降低血清铜氧化酶含量,影响酪氨酸酶的活性,从而干扰黑色素的生物合成,如果想使皮肤白晰时,不妨多吃些富含维生素C的食物,如西红柿、橙子、柠檬、山楂、柑桔等。维生素C可以使皮肤减少黑色素沉着、减退以至去除皮肤的黑斑和雀斑,加快皮肤的还原变白;同时不宜过量饮用咖啡或太浓的咖啡,否则皮肤也容易变黑。

在曰常生活中,如果经常进食富含黑色素代谢必需物质的食物,或不断地补充能增强酪氨酸酶活性的食品,皮肤的颜色往往就较黝黑。反之,若经常摄取能中断黑色素代谢过程的食物,皮肤往往就较白晰。

女人应该常吃的美白食物

苋菜去下巴黑印

苋菜有去面上黑色素及暗疮功效。因苋菜有助排泄,能排脓祛湿解毒、去皮肤疮毒,尤其能肠湿毒。以苋菜加蒜头煲个半小时成浓汤饮用,可令皮肤更滑溜。苋菜药性温和,日日饮用也可。

莲子百合粥健肺美肤

美白肌肤非一朝一夕的事。要肤色白透红,必先加强肺的功能,长期食用莲子百合粥便能达到如此效果。至于莲子、百合的分量可随个人喜好而定。

芝麻糊美白

对扮靓素有研究的杨宝玲向来都有每日饮一支鲜奶习惯,皮肤滑溜白净Pauline坦言鲜奶的确可促进皮肤细胞生长,令皮肤滑溜。但她还说黑芝麻糊效用更胜鲜奶,食得多皮肤会滑溜、少皱纹,仲会

