

每周吃3次深海鱼就能有效帮助皮肤保持年轻和滋润，而三文鱼是所有深海鱼中对肌肤美容最具功效的鱼类。

在近日召开的“2007源自深海美丽美容食品研讨会”上，北京大学第一医院皮肤科副主任医师吴艳指出，只能从饮食中摄取的Ω-3不饱和脂肪酸在滋润肌肤、预防和去除皱纹中扮演着关键的角色。Ω-3不饱和脂肪酸是皮肤屏障的组成成分，补充后可以帮助皮肤锁住水分，达到滋润保湿的功效，此外，它还有很强的抗氧化作用，能有效防止皮肤衰老和产生皱纹。研究证实，产自大西洋的挪威三文鱼是所有鱼类中含Ω-3不饱和脂肪酸最高的鱼类。

除了Ω-3不饱和脂肪酸，在三文鱼中还有另外一种强效抗氧化成分——虾青素，三文鱼的橙红色即来源于此。虾青素的抗氧化能力是普通维生素E的550~1000倍，能有效抗击自由基，延缓皮肤衰老，同时还能够保护皮肤免受紫外线的伤害。

“但对于这种健康的‘美’食，很多百姓还不能很好地接受，尤其是老年人，认为三文鱼是年轻人吃的时尚食品，而且担心生吃对老年人的肠胃不好。”吴艳惋惜地说。她建议，中国人的餐桌上应该多些深海鱼，最好一周三次，特别是三文鱼，它对于各个年龄段人群的健康都有益处，促进儿童大脑与眼睛发育，控制体重，美容靓肤，强壮心脑血管……

中央电视台《天天饮食》主持人文怡现场演示了烹饪三文鱼美容餐的技巧。她说，如果不习惯生吃三文鱼，煎炒、熬汤或清蒸同样美味鲜嫩，三文鱼最宜煎煮至九成熟，外面熟透，而内部仍保持橙红色，口感是最好的；由于三文鱼维生素E含量不是很丰富，因此，如果想强化它的美容效果，最好与富含维生素E的食物一起烹制，如各种坚果、绿叶蔬菜、谷类等。