涓　枃灌兼妳缃　- 涓　淶鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨　- 鏕儿椭鍗庢汉绀惧尳浜ゆ禩

多吃哪些食物可以延缓衰老

美食

浣滆

鍙戝皧浜庸細2008/12/21 17:30

雌激素对女人来讲非常重要，它是维系女人第二特征的重要因素。雌激素可以使女人的皮肤看上去柔嫩、细腻。但是随着年龄的增长，雌激素的分泌量也随之减少，皮肤失去以往的光泽和弹性。如果想延缓衰老，那么补充雌激素，就成为每日进食应考虑的内容。

每天保证一杯浓豆浆

专家建议，女人应该从年轻时就特别重视大豆类食物的补充，进入25岁之后，每天应保证一杯浓豆浆或是一块豆腐的量，因为大豆对雌激素的补充不可能即刻体现出来，所以，大豆的补充应及早开始。

自制饮品补充雌激素

当更年期的前期症状出现时，用当归煎水，每天10克左右，当茶一样饮用，可以明显地改变雌激素减少带来的症状。另外，用山楂、蒲公英和生姜泡茶，在进入35岁时开始饮用，当成每天必喝的茶，循序渐进，也可自然地补充渐渐减少的雌激素。

服用或涂抹新鲜蜂王浆

进入更年前期的女人应该每天服用10克左右的蜂王浆来补充雌激素。因为蜂王浆有保水的作用，所以不妨在成分简单的护肤品中每天加入黄豆大小的蜂王浆，拍打涂抹在脸上，不仅补充了雌激素，还起到了驻颜的作用。

留意延缓皮肤衰老的食物

高蛋白类食物：如瘦肉、蛋类、鱼类、牛奶、大豆制品等。蛋白质是人体的必须营养之一，经常食用，可促进皮下肌肉丰满而富有弹性。

富含维生素E的食物：如植物油中芝麻油、麦胚油、花生油、莴苣叶；另外如奶油、鱼肝油中的含量也较多，这类食物中的维生素E可以防止皮下脂肪氧化，增强组织细胞的活力，能使皮肤光滑而富有弹性。

富含维生素和矿物质的食物：如萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等蔬菜以及苹果、柑橘、西瓜、大枣等。这些食物中的维生素和矿物质，可增强皮肤的弹性、柔韧性和色泽，对防止皮肤干裂粗糙有很好的作用。白木耳也是润肤佳品，一般可以加冰糖炖来吃，或加红枣煲汤喝。用桂圆肉10余粒，加枸杞泡茶饮，效果也不错。