

多吃些富含软骨素的食物：例如猪骨汤、牛骨汤、鸡皮、鸡骨汤等，可增强皮肤的弹性。人体皮肤分为表皮、真皮、皮下组织3层，影响皮肤美容的主要是真皮。真皮是由弹性纤维构成的，而组成弹性纤维的最主要物质是硫酸软骨素。人体内如若缺乏这种软骨素，皮肤即失去了弹性，出现皱纹。所以，多吃些含硫酸软骨素丰富的食物，就可以延缓皮肤皱纹的发生，使皮肤保持弹性和细腻。

多吃些富含核酸的食物：此类食物，如鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等，可消除老年斑。近年来研究发现，补充核酸类食物，既能延缓衰老，又能阻止皮肤皱纹的产生。研究人员以30名女性作为对象，让她们每日服用核酸800毫克和适量的维生素C。1个月后观察，9个人脸上的老年斑消失；5个人脸上的皱纹消失，8个人粗糙的皮肤变得较为丰润，其他人的肌肤均比以前有所改善。

多吃些富含碱性的食物：酸性、碱性食物不是凭口感决定的，而是指食物进入人体后最终呈酸性或碱性。碱性食品包括绝大部分蔬菜、水果、豆制品和海产品等。研究表明，过量的酸性食物则使血液呈酸性，使血液里的乳酸、尿酸含量相应增加。这些物质随汗液来到皮肤表面，就会使皮肤变得没有活力，失去弹性，尤其会使面部的皮肤松弛无力，遇到冷风或日光曝晒，容易裂开。多吃些碱性食物，可使血液呈现弱碱性，减少乳酸、尿素的含量，减轻对皮肤的侵蚀、损害。

多吃富含胶原蛋白的食物：例如，猪皮、猪蹄、甲鱼等。据营养学家们分析，每百克猪皮中含蛋白质26.4%，为猪肉的2.5倍，而脂肪却只有2.27克，为猪肉的一半。特别是肉皮中的蛋白质，主要成分是胶原蛋白。这种胶原蛋白具有增加皮肤贮水的功能，滋润皮肤，保持皮肤组织细胞内外水分的平衡。胶原蛋白是皮肤细胞生长的主要原料，能使人体皮肤长得丰满、白嫩，使皱纹减少或消失，使人显得年轻。

另外，维生素A能维持皮肤的柔韧和光泽。维生素C、E为抗氧化剂，可防止皮肤下脂肪氧化，增强皮肤表皮和真皮细胞的活力，避免皮肤早衰。铁和铜可使血液充盈皮肤，使皮肤获得足够的营养，避免皱纹的早期出现。注意摄入富含维生素A、C、E及微量元素铁、铜食物，也有利于抗皱。■文/王伟