

水果还是食用最美容

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/22 12:41

近期大量水果上市,又正逢季节交替肌肤过敏高发期,不少美容论坛、网站上讨论用水果自制面膜的 帖子层出不穷,此外用芦荟、酸奶、黄瓜等自制面膜的网友也大有人在。但事实上,这种做法不仅效 果难以保证,还会有感染发炎之虞,专家提醒,水果还是食用最美容。

柑橘敷面易发炎

打开各种美容网站,几乎都能找到大量教你自制水果面膜的帖子;在百度搜索上键入"水果、面膜",竟出来1670000个搜索结果。许多爱美女性喜欢在家用水果加入牛奶、面粉、珍珠粉等自制面膜,或直接将蔬果贴在脸上,希望达到美白、保湿、抗氧化的效果。

确实,瓜果敷面能有一定的美白嫩肤作用,因为果酸具有减少皮肤角质层的聚合力,降低角质层的厚度及去除角质的作用。外加省时省钱,被女性普遍接受。

但事实上,专家表示,此类面膜的效果并不一定能达到期望值,有些分子较大的营养物质皮肤根本无法吸收。同时,自制面膜的原材料在防腐、灭菌等诸多环节都容易感染细菌。

此外,不少人对水果特性不够了解,比如柑橘类的水果大多会有光敏感的问题,敷完脸如果接受阳光照射,反而容易让皮肤变黑,引起发炎、红肿。可导致日光性皮炎的瓜果有黄瓜、西红柿、红葡萄、无花果等等。所以敏感体质的人不能随意将新鲜瓜果汁液涂敷脸上,对于易患荨麻疹、皮肤湿疹或支气管哮喘等过敏性疾病的人,用新鲜水果敷面美容更应谨慎。

维C营养敷不出

"为肌肤补充维生素C"是不少网友用水果作面膜的一大动因。维生素C具有改善皮肤弹性,促进伤口愈合,减少皱纹产生,促使皮肤美白等功效。

但事实上,维生素C为水溶性抗氧化物质,本身会受到温度、光、PH和溶氧量等因素影响。如果直接将富含维生素C的水果制作成面膜,直接暴露在空气中,那么它氧化的速度快于皮肤吸收的速度,从而会导致大量的维生素C还未来得及被皮肤吸收就氧化。水果面膜中的营养根本无法被皮肤吸收。

比如柠檬汁的维生素C含量很高,但果酸不经提炼加工直接接触皮肤,很可能刺激肌肤,甚至出现 发红、脱屑、发痒等问题。油性皮肤的人由于皮脂偏厚可能反应不太大,但过敏性肌肤、干性肌肤人 群轻易尝试则有可能引起不适。

水果营养搭配吃

最能发挥水果美容的方式还是新鲜食用,同时选购一些正规厂家出产的水果成分护肤产品也不失为上策。比如芦荟本身有消炎、促进伤口愈合的作用,但芦荟的品种众多,直接用在皮肤上,还要考虑到培育土壤、栽种过程中是否使用农药、遭受污染的问题,这些都会影响到皮肤健康。相对而言,使用正规品牌萃取的芦荟产品,在安全、质量上都有通过一定的相关检测,对于皮肤的安全比较有保

障。

同时,在食用水果时,也不妨查询一下它的营养成分表。比如在吃柠檬、柑橘等补充维生素C时,最好同时注意维生素A和维生素E的补充。因为维生素A可调节表皮及角质层之新陈代谢,延缓衰老。维生素E可减少维生素A及多元不饱和脂肪酸的氧化、控制细胞氧化的作用,这些都可以让肤质得到更好的改善。(李星言)