



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）