

长痘是一件令人十分烦恼的事情，特别是在夏天，流汗、路上的灰尘都很容易让毛孔堵塞，而闷热天气带来的内火也会让体内流通不畅，从而痘痘在脸上大面积爆发。

而现代医学研究发现，青春痘的发生与饮食有着密切的关系，因此，注意饮食调理是防治青春痘的一个基本方法。那今天，人气美食就带大家去看看，夏日防痘“该怎么吃”。

从中医角度来看，青春痘主要与内分泌有关，多属于肺胃湿热较盛，过食辛辣刺激、煎炸油腻之品，或嗜食甜食均可助湿生热，会促使痘痘产生或使之愈加严重。

人气美食建议大家，夏日需按照“无糖少油”的标准来安排一日三餐，少喝可乐、果汁、浓咖啡，还要少吃巧克力、糖果、奶油蛋糕、油炸食物，生葱、生蒜、辣椒也要少吃。这样可以减少糖、油以及刺激性食物的摄入量。

同时，安排膳食时可以多准备一些红薯、竹笋、芹菜等膳食纤维比较丰富的食物，以保持大便通畅。因为便秘可使青春痘加重。

此外，预防痘痘适当补充维生素也非常重要，其中，适当补充维生素A能有效控制皮肤皮脂腺分泌、减轻表皮细胞脱落与角化的作用，而富含维生素A的食物主要有：黄豆、茄子、白菜、萝卜、菠菜、大葱、胡萝卜、南瓜、西红柿等。

其次，适当补充维生素B对防治青春痘的也非常有好处，其中的维生素B2能有效抑制脂溢性皮炎的发生，维生素B6是脂肪代谢中必需辅酶的重要成分，而维生素B1有帮助消化的作用。多吃一些富含B族维生素的食物，尤其是富含维生素B2、B6的食物，比如像动物肝脏、蛋类、紫菜、黄豆、豌豆、酵母、鸡、牛、瘦肉、胡萝卜、香蕉、葡萄等，都非常适合防痘时食用。