# 

维他命美食 吃出健康肤色

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/08/24 17:10

做女人,自己的脸面问题一定要重视起来,祛痘、保湿、防晒、美白、抗衰老是脸部护理的必修课。那么,怎样才能让粉嫩娇艳的容颜永远不凋谢呢?生活家小编现在就为您提供各式的美容护肤资讯,让美丽容颜常在,让您的青春永远常驻!以内养外的靓丽,是人人信服的美容原理,维持生命最需要的维他命族群,则更是健康养颜的要素。维他命A、维他命E、维他命维C、Q10、茶多酚……这些美颜、美肌的健康成分,怎样服用才能将它们的作用发挥到最大,同时还能做到口感上佳?下面为你介绍多种口服维他命的创意新组合方式,酿制一杯既美味又营养的驻颜特饮。

# 维他命美食吃出健康好肤色

天天忙碌的我们,怎么可能一天到晚高枕无忧地在家睡美容觉,或是像Nicole Richie那样成天泡在健身房和美容院里呢?不管多忙,我们总得吃饭喝水吧,抓住这些"机会",高效进补维生素、胶原蛋白等营养物质,何乐而不为。推荐几款"养颜简餐"。

注意:和网站上那些自制花草茶、鲜榨果汁等不同的是,这些养颜配方是经提取的营养配方,令效能加倍。现在就开启细腻的味蕾触觉,开始享受美颜的好味特饮吧。

#### 清晨美肌酸奶拌

清晨美肌酸奶拌:Q10也叫辅酶,1957年被发现,自Q10对人体的健康好处被证实后,地位便在不断提升。长期使用辅酶Q10,能有效防止皮肤光衰老,减少眼部周围的皱纹,延缓衰老。而清晨是人体吸收能量最强的时段,也是补充Q10的最优时刻。由于它是脂溶性物质,最好和含有脂肪的食物一起来服用。那么,还有什么比酸奶更好的配料呢?一瓶Q10果味饮料加一杯酸奶,今天的早餐没人比你更健康!

午餐新宠海鲜沙拉:点一份海鲜沙拉做午餐吧,海鲜中大量的蛋白质、不饱和脂肪酸,不仅是大脑所必需的营养物质,对于提高记忆力和思考力都起到十分重要的作用。不过,吃海鲜也有禁忌,就是千万别和含有高维他命C的水果一起吃,否则会合成毒素的。吃鱼油也是有效的抗氧化手段,但是很多人接受不了鱼油的腥味,现在不妨尝试一种原汁原味的新吃法,将鱼油淋在海鲜沙拉上,享用美味的同时为干燥肌肤加把油。

午后"不泡"茶:如果你一向喜欢喝绿茶,那当然很好,但肯定不是人人都爱喝茶,如果你对茶的清苦口感没有偏好,那么喝一杯甜蜜的茶多酚养颜饮品如何?茶多酚(Tea Polyphenols)是茶叶中多酚类物质的总称,是形成茶叶色香味的主要成分之一,也是茶叶中有保健功能的主要成分之一。茶多酚等活性物质具解毒和抗辐射作用,被医学界誉为"辐射克星"。

晚安亲爱的胶原蛋白:卸妆、清洁、花大把的时间做晚间护理,然后就这样准备入睡了,次日醒来就能看到神采奕奕的肌肤吗?别忘记亲爱的胶原蛋白,它是我们既熟悉又陌生的一种美容要素。它被称为"骨中之骨,肤中之肤",对皮肤的重要作用不言而喻,它还能让骨骼坚硬具弹性,使眼睛能

够透光、眼角膜保持透明,促使肌肉细胞连接并具弹性与光泽。但是你只知道它有多么好,却不知它 也可以成为驻颜护肤的美容特饮。尤其是夜间帮助肌肤修复更新的你最好伴侣。胶原蛋白口服品搭配 红酒,与红酒中葡萄多酚的超强抗氧化能力协同作用,就等于一杯自酿的肌肤神仙水啦。

# Q10特饮推荐

一瓶Q10果味饮料+一杯果粒酸奶:Q10口服液大部分都是水果口味,保持最佳口感的方法就是在冰镇后服用,或是搭配有水果颗粒的酸奶,勾兑些汤利水也是不错的尝试。

#### 鱼油好食推荐

海鲜沙拉+鱼油:鱼油的主要有效成分叫Omega-3,能增强皮肤的锁水能力,还能帮助身体抑制炎症,非常利于健康。海鲜选择可依你的口味定,虾和墨鱼比较常见,如果心情好,再加些贝类就更妙,可以搭配一些煮熟的蔬菜,切成小块拌在一起,调味汁加一点鱼油淋上便可。

#### 茶多酚特饮推荐

茶多酚+蜂蜜+牛奶:在茶多酚饮液或在一枚茶多酚片剂里加入蜂蜜和牛奶,茶多酚和这两样东西 很搭配。最重要的是,喝一杯这样的饮品,等于你连续喝上一周的绿茶!

# 胶原蛋白特饮推荐

抗氧化果浆+红酒:内外兼修的你,自然也可以服用抗氧化果浆饮品+红酒的养颜配方。胶原蛋白除了粉状的还可以购买液体的,分子结构稳定也没什么添加,还有不同的水果口味。根据个人口感加入适量的红酒,就是一杯晶莹剔透的液体红玉啦。