

2025賽 0鏈 5鏟 16:29:20 - 1

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。