

吃了吗?四类食物延缓皮肤衰老

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/11 18:40

- 一、高蛋白类食物,如瘦肉、蛋类、鱼类、牛奶、大豆制品等。蛋白质是人体的必须营养素之一,经常食用,可促进皮下肌肉的生长,使皮下肌肉丰满而富有弹性,对防止皮肤松弛、推迟衰老有很好的作用。
- 二、富含大分子胶体蛋白的食物,如猪蹄、猪皮等。食物中的大分子胶体蛋白可以使组织细胞 变得柔软湿润。
- 三、富含维生素E的食物,如植物油中的芝麻油、麦胚油、花生油、莴苣叶,另外如奶油、鱼肝油中含量也较多。这类食物中的维生素E可以防止皮下脂肪氧化,增强组织细胞的活力,能使皮肤光滑而有弹性。
- 四、富含维生素和矿物质的食物,如萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等绿叶蔬菜,以及苹果、柑桔、西瓜、大枣等。这些食物中的维生素和矿物质可增强皮肤的弹性、柔韧性和色泽,对防止皮肤干裂粗糙有很好的作用。...