

让你皮肤更美的8种食物

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/22 15:35

1. 西兰花

它含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素,能增强皮肤的抗损伤能力、有助于保持皮肤弹性。

2.胡萝卜

胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织的正常机能、减少皮肤皱纹,保持皮肤润泽细嫩。

3.三文鱼

其中的欧咪伽3脂肪酸能消除一种破坏皮肤胶原和保湿因子的生物活性物质,防止皱纹产生, 避免皮肤变得粗糙。

4.海带

它含有丰富的矿物质,常吃能够调节血液中的酸碱度,防止皮肤过多分泌油脂。

5.猕猴桃

富含维生素C,可干扰黑色素生成,并有助于消除皮肤上的雀斑。

6. 西红柿

含有番茄红素,有助于展平皱纹,使皮肤细嫩光滑。常吃西红柿还不易出现黑眼圈,且不易被晒伤。

7.蜂蜜

含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类,常吃可使皮肤红润细嫩、有光泽。

8. 肉皮

富含胶原蛋白和弹性蛋白,能使细胞变得丰满,减少皱纹、增强皮肤弹性。