

皮肤白不白，主要取决于黑色素细胞合成黑色素的能力。在人的表皮基层细胞间，分布着黑色素细胞，它含有的酪氨酸 可以将酪氨酸氧化成多醣，中间再经过一系列的代谢过程，最后便可生成黑色素。黑色素生成的多，皮肤就越黝黑；反之，则皮肤就越白晰。

哪些食物会使皮肤变黑？

研究证明，酪氨酸酶的活性与体内的铜、铁、锌等元素，密切相关。经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的物，例如动物内脏肝、肾，甲壳类动物蛤、蟹、河螺、牡蛎，水产品乌鱼子，豆类的大豆、扁豆、青豆、赤豆，硬壳果类花生、核桃、黑芝麻以及葡萄干等，皮肤的色泽就较黑。因此住在海边的人，打渔的渔民，由于吃以上水产品较多，因此皮肤色泽较黑。

哪些食品会使皮肤变白？

维生素C能中断黑色素生成的过程，可阻止已生成的多巴氨进一步氧化而被还原为多巴，并能降低血清铜氧化酶含量，影响酪氨酸酶的活性，从而干扰黑色素的生物合成，如果想使皮肤白晰时，不妨多吃些富含维生素C的食物，如西红柿、橙子、柠檬、山楂、柑桔等。维生素C可以使皮肤减少黑色素沉着、减退以至去除皮肤的黑斑和雀斑，加快皮肤的还原变白；同时不宜过量饮用咖啡或太浓的咖啡，否则皮肤也容易变黑。

在日常生活中，如果经常进食富含黑色素代谢必需物质的食物，或不断地补充能增强酪氨酸酶活性的食品，皮肤的颜色往往就较黝黑。反之，若经常摄取能中断黑色素代谢过程的食物，皮肤往往就较白晰。...