

美容应该从体内环保做起，不是吗？单靠化妆品外敷是不够的！

不论是青春痘、黑斑或肤色暗沉，只要从饮食下手，给自己一个月的时间作为疗程，不要怕麻烦，多一点耐心，会让您得到自然换肤的惊喜。

干净营养促进健康

大部分人不明白饮食对肤质的影响有多大！饮食可以在两方面协助改善皮肤的状况。首先，你的皮肤需要营养才能维持健康；其次，你需要减少饮食中的毒素。

生食新鲜蔬果时所得到的氟、维生素A及维生素C等抗氧化剂对皮肤有好处。蔬果如果超过40℃，就会破坏其中的氟和维生素C，因此尽量生食；生的蔬果也含有能够促进消化、改善皮肤与肠道健康的活性酵素。肠道对皮肤的健康非常重要，我们甚至可以说皮肤是肠道的镜子。肠道有问题，皮肤必然有问题！

除了多吃对你的皮肤健康有帮助的食物外，你必须减少所吃进去的毒素。这包括少吃高温烹炸的食物，例如所有烘焙食品、炒、油炸或烤到焦黑的食品，这些东西都含有危害皮肤的毒素。最好吃水煮、蒸、稍微烤过的食物或生食。

此外，留意皮肤在进食之后的反应。如果冒出痘痘或疹子，就表示你吃了皮肤无法处理的东西。大部分问题出在高温油炸所使用的劣质油身上，或者因为你对某些食物过敏。如果你在餐厅进食，就很难知道主厨在你的食物中放了什么东西，所以最好听听自己身体的声音。如果你的身体用痘痘或其他症状来抱怨，就别再到那家餐厅吃饭了！

尽量从糙米和各种完整谷类的食品中摄取纤维，你将发现不但排便顺畅，皮肤也变得干净、有光泽了！苹果、李子等水果或坚果类，是很棒的纤维来源，不过有些人对坚果过敏，可能会因此长痘痘，所以，同样的，请你留意皮肤的反应！

摄取足够水分不但有助肠道的健康，更能提供排除毒素所需的汗水来源。你通常可以由排便状况，得知自己所需要的水分多寡。如果排便缓慢、有不舒服感，表示你需要更多的纤维与水分。设法增加水分的摄取，然后观察健康的改善或变化状况。

白嫩皮肤随口可得

亚洲女性总是希望自己白一点，大S也说“就是要白得彻底”。除却天生肤质，后天饮食正确与否也是影响皮肤白嫩的一个因素。

最重要的一点就是要少吃感光植物。所谓感光植物就是植物内的化学物质有助于紫外线的吸

收，而紫外线正是让肌肤变黑、长斑的元凶之一！芹菜、香菜、白萝卜之类的就属于感光蔬菜，会使色素沉着。反过来说，要吃些什么东西才有助于美白呢？除了含大量维生素C的水果、蔬菜，如樱桃、柠檬、奇异果、草莓与菠萝等之外，高丽菜、青椒、花椰菜、地瓜、番茄、糙米、燕麦、黄豆芽、豌豆等，内含丰富的多种维生素，直接或间接有助于美白作用，也是最好的美白蔬果。

此外，下列美白必喝的果汁，有助美白。

高丽菜菠萝汁

材料：高丽菜叶6片、菠萝1/4个，柠檬汁与芦苇汁少许，蜂蜜与冰开水酌量。

做法：高丽菜和菠萝，加冰开水打成汁后过滤，依个人喜好加入柠檬汁、芦苇汁与蜂蜜。

番茄菠萝汁

材料：菠萝2片、番茄1个，蜂蜜与冰开水适量，柠檬汁少许。

做法：菠萝、番茄、水与蜂蜜，一起倒入果汁机搅拌，过滤后即可饮用。

西瓜决明子汁

材料：西瓜两大片，柠檬汁与蜂蜜少许，决明子5克。

做法：

1. 先以500cc的热水冲泡决明子，置凉待用。
2. 将西瓜柠檬汁与蜂蜜一起倒入果汁机搅拌，过滤后倒入决明子茶。

吃得对 皱纹少

皱纹是皮肤缺乏水分、表面脂肪减少、弹性下降的结果。专家建议，通过对饮食结构的调整可以逐渐消除皱纹，延缓皮肤衰老，具体可注意以下几点：

多吃富含软骨素硫酸的食物：人的皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，影响皮肤外观的主要是真皮。真皮由富有弹性的纤维构成，而构成弹性纤维最重要的物质是软骨素硫酸。人们饮食中如果缺乏软骨素硫酸，皮肤就会失去弹性，出现皱纹。因此，只要多吃含软骨素丰富的食物，就可以消除皱纹，使皮肤保持细腻，富有弹性。软骨素主要存于鸡皮、鱼翅、鲑鱼头部等软骨内。

多吃富含核酸的食物：核酸是一种生命信息物质，它不仅在蛋白质生物合成中起着重要作用，而且影响到其他各类代谢方式和代谢速度。核酸是一种葆春物质，它能延缓衰老，又能健肤美容。经科学验证，女性每天服用核酸约800毫克、维生素2克，4周后脸部皱纹大部分消失，粗糙皮肤变得光滑细腻，老年斑也逐渐减少。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。

多吃酸牛奶和肉皮：人的皮肤每天都有几百万表皮细胞死亡，酸牛奶中含酸性物质，有助于软化皮肤的黏性物质，能去掉死细胞，在此过程中皱纹也可消除。多吃肉皮，能使贮存水功能低下的组织细胞得到改善，同时人体可利用肉皮中的营养物质，充分合成胶原蛋白，然后通过体内与胶原蛋白结合的水，去影响特定组织的生理功能，减少皱纹使皮肤保持光滑。

此外，还有下列方法可帮助你更好地去除皱纹：鸡骨去皱。吃鸡时，把剩下的鸡骨熬汤(鸡皮最好加在一起熬)，营养丰富。常喝这种汤，能消除皱纹，使肌肤细腻。