

# 女性 保养皮肤的饮食宜与忌



女性保养皮肤吃什么好? 保养皮肤的方法有很多, 需要掌握正确的方法, 否则就会适得其反。那么, 哪些食物对皮肤好, 哪些食物对皮肤不好呢? 在这里, 就来为爱美的女性朋友们总结一下女性保养皮肤的饮食宜与忌, 快来一起了解一下吧。

## 吃什么对皮肤好

**亚麻籽。**亚麻籽富含欧米伽3脂肪酸, 对防止老年斑和皱纹具有重要作用。研究发现, 每天食用亚麻籽有助于缓解皮肤红肿症状, 使皮肤更柔滑。亚麻籽可加入燕麦粥等多种食物中食用。

**蓝紫色水果。**蓝莓、黑莓和桑葚等蓝紫色水果都富含抗氧化剂, 可有效抗击营养不良及环境因素导致的皮肤损伤。

**葵花子。**葵花子富含重要营养

素维生素E, 有助防止皮肤晒伤。葵花子既是便于携带的零食, 又可加入燕麦片、凉拌菜、全谷食物或干果中混合食用。

**黑巧克力。**吃黑巧克力可增加人体的黄酮醇摄入量, 黄酮醇对皮肤具有保护作用, 让皮肤更年轻。

**红薯。**红薯富含胡萝卜素(能在身体内转化为维生素A)和维生素C, 这两种维生素可让皮肤健康亮丽。维生素C可增加人体胶原蛋白

的产生, 让肌肤柔软光滑。维生素A是一种强效抗氧化剂, 可对抗体内自由基损伤, 预防皮肤癌的发生。

**西红柿。**西红柿富含的抗氧化剂番茄红素有助于改善皮肤健康, 防止色素沉淀。西红柿熟吃有助番茄红素的吸收, 西红柿炒鸡蛋及炖牛腩都是不错的选择。

**酸奶。**酸奶富含优质蛋白质, 可保持皮肤紧致, 有助防止和抗击皱纹。酸奶最好选择原味酸奶, 少喝果味的。

## 吃什么对皮肤不好

蔬菜、水果虽然对美容有益, 但是如果患雀斑, 或者脸上有色素黑斑的就不宜吃苋菜、海带、胡萝卜、可可粉、橘子、牛肝、猪肝、核桃、芝麻酱等, 食后可使色素加重。有辛辣刺激的葱、姜、辣椒、胡椒等, 不宜长期大量食用, 因为这些刺激性食物可导致皮肤干燥、粗糙、皮肤瘙痒和诱发皮肤病。

任何富有营养而又有益的食品倘用之过量, 也有害于身体, 并影响皮肤健美。另外, 酸性食品、维生素不充足的食品以及刺激性食品等不利于皮肤健美, 故不宜多用。

**橘柑、胡萝卜、南瓜、紫菜**等富含胡萝卜素, 食用过多, 可使皮肤呈黄色(橙色皮病)。易患湿疹、荨麻疹等皮肤病者更应注意食品的选择。

一般而言, 宜以植物性食品为主, 但应避免摄取菠菜、笋、杨梅、甜瓜、无花果等。烟草虽非食品, 但对美容极为不利。烟草含尼古丁和一氧化碳, 可使皮肤血液循环不佳, 烟草中尚含甲醛、蚁酸、氨、酚和硫化物等, 有害于皮肤状态。吸烟者皮肤色泽不佳而且显得苍老。

(据中华美食网)