

新健康大系

营养与保健系列

天然饮食吃出 18岁的青春美颜

美白 去斑 除痘 抗老 防皱 紧肤 滋润 活肤

TIANRAN YINSHI CHICHU
18SUI DE QINGCHUN MEIYAN

► 黄苡菱 蔡坤展 编著

多管齐下的滋润肤质料理，为你启动美丽新能源！

打造纯净肌肤的白皙美人 塑造搪瓷般的无瑕肌体

滋润秀丽水嫩美颜 恢复有弹性的紧致肌肤



科学出版社
www.sciencep.com



内 容 简 介

本书介绍了多管齐下的滋养肤质料理, 为你启动美丽新能源。通过合理饮食, 可以打造纯净肌肤的白皙美人、塑造搪瓷般的无瑕肌肤、滋润平滑肌的水嫩美颜、恢复有弹性的紧细肌肤、吃出婴儿般的粉嫩肤质, 是美人必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

天然饮食吃出18岁的青春美颜 / 黄苡菱, 蔡坤展编著.
—北京: 科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013140-1

I.天… II.①黄… ②蔡… III.美容-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第025059号

书名/作者 天然饮食吃出18岁的青春美颜 / 黄苡菱, 蔡坤展
本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 李 斌

责任校对: 柏连海 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889 × 1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3

印数: 1 ~ 8 000 字数: 40 000

定价: 16.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

天然饮食吃出18岁的青春美颜

美白·去斑·除痘·抗老·防皱·紧肤·滋润·活肤

黄苡菱 编著
蔡坤展

科学出版社
北京

Forever

天然饮食吃出 美丽水嫩好肤质

“想变美，可是懒得保养、懒得化妆，怎么办？”这是每个想变漂亮、永葆年轻的美人儿常有的念头。

每个人都怕老，现在的女生从16、17岁就开始学保养，有些甚至还更早，希望无论处在哪个年龄都能呈现出最美的一面。但是许多人都只注重到外在的保养，拼命地抹、用力地擦，却忽略到内在的调养。其实，只有注意到机体内在的滋养，才能使皮肤由内到外散发出美丽光彩。

不同状况的肤质需要不同的呵护，市面上针对美容的料理，多以药膳为主，在材料取得与烹调上较为麻烦，且使不喜药味的人往往望之却步。所以本书利用日常饮食常用的食物设计菜单，针对美人儿的需要，提供美白、去斑、除痘、抗老、防皱、紧肤、滋润、活肤等不同功效的美味料理，再教你利用最天然的喝茶、敷面膜、泡澡方法，达到内外兼修的美颜目标。

赶快打开这本书，你将会发现原来“吃”也可以让皮肤变得水水嫩嫩。

天然饮食吃出美丽水嫩好肤质

Chapter 1

1. 解读肌肤的美丽密码 4

- 认识自己的皮肤..... 5
- 恼人的皮肤问题..... 6
- 青春痘·黑斑·皱纹·粗糙暗沉·黑眼圈
- 素肌美人的生活公约.....15

Chapter 2

2. 塑造18岁的青春美颜 16

素肌美人养成小测验.....17

打造纯净肌的白皙美人.....22

- 绿意鸡丝.....23
- 凉拌苦瓜.....24
- 果香鸡丁.....25
- 糖醋排骨.....26
- 甜橙鳕鱼.....27
- 海鲜粉丝煲.....29
- 酸辣汤.....29
- 防晒蔬菜汤.....30
- 包种茶鸡汤.....31
- 生菜虾松.....32
- 美颜茶饮, 喝出苹果般的好气色.....33

塑造搪瓷般的无瑕肌肤.....34

- 川辣剑笋.....35
- 芝麻牛蒡.....36
- 蛤蜊丝瓜.....37
- 素烧茭白笋.....38
- 果镶墨鱼.....39
- 菠萝苦瓜鸡.....40
- 芦荟排骨汤.....41
- 笋片豆奶汤.....42



- 美肤面膜, 敷出健康好肤质.....43
- 泡澡让肌肤更柔嫩..... 43

滋润平滑肌的水嫩美颜.....44

- 茄汁鲑鱼.....45
- 坚果五谷粥.....46
- 海鲜碧玉羹.....47
- 银鱼苋菜羹.....49
- 蚵仔面线.....49
- 什锦海鲜粥.....50

恢复有弹性的紧致肌肤.....51

- 荸荠豆苗.....52
- 冰糖花生猪脚..... 53
- 红烧牛筋.....54
- 干贝芦笋.....55
- 鲜带炒甜椒.....56
- 蟹黄炒鱼翅.....57
- 焖小鱼苦瓜.....58
- 绿茶蛤蜊汤.....59
- 关于美颜, 我有疑问?.....60

吃出婴儿般的粉嫩肤质.....61

- 亚麻面线.....62
- 甜椒牛肉.....63
- 番茄牛肉.....65
- 糖醋酱鳕鱼.....66
- 菠萝虾球.....67
- 椰香咖喱鸡.....68
- 菠菜猪肝汤.....69
- 砂锅豆腐.....70
- 唤醒美丽容颜的营养补充品.....71

Chapter 1 解读肌肤的

美|丽|密|码|

认识自己的皮肤，解决恼人的皮肤问题！

认识自己的皮肤

培养美丽肤质的第一步

文/皮肤科医师 李婉若·蔡秀欣

皮肤的构造

各式各样的皮肤问题，都根源于基本的生理结构，要彻底了解皮肤的问题，首先要从皮肤的生理构造谈起。皮肤分为表皮、真皮和皮下组织三层，再加上位于真皮层的毛囊、脂腺、汗腺等构造，平均厚度约为1.4毫米。一般来说，人体中皮肤最薄的地方是眼睑，最厚的地方是手掌、脚掌的皮肤。

1. 表皮

表皮的角质层不透水，是身体对抗外界各种刺激的最前线，也是肉眼看到皮肤外观最重要的部分。表皮由上往下共有角质层、透明层、颗粒层、棘状层、基底层五层结构。

2. 真皮

除了有各种腺体、神经、血管以外，充满了胶原纤维、弹力纤维以及各种细胞间质，如玻尿酸等可以保存水分，主要和皮肤的弹性、密实度有关。

A 毛囊：每个毛孔里都有一个毛囊，负责制造头发或汗毛。

B 脂腺：位于毛囊周围，能分泌皮脂，再经由毛发和毛囊到达皮肤表面，可以保护皮肤，但是如果身体代谢不好，就容易和空气中的脏污物质结合，使皮肤产生各种问题。

C 汗腺：真皮层的汗腺是圈状的，也会延伸到皮肤表面，形成毛孔，可将汗液排出体外。

3. 皮下组织

以皮下脂肪为主，可保护骨骼和肌肉。

皮肤的属性

依据皮肤脂腺的作用程度，可大致将一般人的皮肤分成四种。

1. 油性皮肤

皮肤的脂腺作用旺盛，使得皮肤表面脂肪分泌过多，所以脸上看起来像是抹了一层油似的发亮，很容易有面疱、粉刺等青春痘症状。

2. 干性皮肤

皮肤的脂腺作用不足，使得皮肤表面的脂肪、水分太少，所以脸上看起来会没有光泽，很容易出现皱纹、粗糙等问题。

3. 中性皮肤

拥有中性皮肤可说是得天独厚，皮肤表面油脂、水分整天都能维持充足的状况，只要平时早晚各洗一次脸，维持清洁，皮肤不会产生太大的问题。

4. 混合性皮肤

混合性皮肤的人通常额头及鼻子周围油脂分泌旺盛，但两颊却又干燥，所以可能在年纪很轻的时候，眼角周围已经长出皱纹，而额头、鼻子却有各种青春痘的问题，这种肤质的美人儿需要在清洁保养上分区加强照顾。

角质层是什么？

表皮的最内层是基底层，这一层的基底细胞有分裂增生的能力，表皮中所有的角质细胞都是由基底细胞制造出来的。角质细胞在基底层生出以后慢慢被其他新生的细胞往外推，约需经过26~42天到达最外层的角质层。在角质层中，再经过约14天，渐渐失去其生命中枢的细胞核，变成完全透明的角质，之后不着痕迹地脱落下来。如果代谢不好，角质无法自然脱落，就会造成皮肤暗沉无光泽，并容易衍生各种皮肤问题，这时就要借助外力，使用去角质产品来帮助去除肌肤外圈多余的角质细胞。

揪出伤害美丽肤质的元凶

恼人的皮肤问题

文/皮肤科医师 李婉若·蔡秀欣

青春痘 脓疱、粉刺

产生原因

当毛囊皮脂腺的共同出口角质脱落不顺利时，便会使皮脂腺分泌的油脂排不出去而堵塞住洞口，形成一个栓子，即俗称的“粉刺”。如果因为熬夜、压力大使肾上腺皮质荷尔蒙分泌上升，或生理期前后女性荷尔蒙波动，刺激皮脂腺分泌旺盛时，痘痘更是如雨后春笋般地出现。万一有细菌感染或是因不当的挤压而发炎，就会变成又红又肿的脓疱，很容易在脸上留下疤痕。

改善方法

养成良好的生活习惯，去除各种刺激青春痘恶化的因子，对于大部分青春痘的患者颇有帮助。

1. 该睡时就睡

尽量不要熬夜，夜猫族即使每天睡足8个小时还是容易长痘痘。建议你若为了考试或赶报告非争取时间不可，尽量在12点以前上床，小睡到早上5点再来冲刺，一方面头脑较清晰，不论念

书做事都事半功倍，而且不影响生理时钟，比较不会长痘痘。

2. 正确的洗脸

青春期由于皮脂腺分泌受性荷尔蒙的影响而开始变旺盛，如果在鼻头开始冒油时不及时开始用洗面乳或洗面皂洗脸，往往会演变成严重的青春痘。建议选用中性或微酸性温和的洗面乳，先在手掌上搓出泡沫后，轻轻抹到容易长痘子的部位，然后用冷水充分的冲洗干净。洗脸的次数以鼻子不出油，而两颊不脱皮为准则，可视个人肤质而定。

3. 别过度保养

有些人误以为用洗面乳洗完脸，一定要立刻擦上乳液才不会长皱纹。其实油性的皮肤如果太过保养反而是一种负担，容易塞住毛孔，导致青春痘，此时停用保养品才是釜底抽薪之道。如果洗完脸后感觉脸颊紧绷，应该先考虑换用温和一点的洗面乳或洗脸时脸颊少抹一点肥皂，而不是立刻用乳液来保养。

4. 重点式化妆

尽量不要化妆，若使用隔离霜加上厚厚的粉

底盖住痘痘，反而更容易阻塞毛孔，如果不慎使用了过油的卸妆乳，清洁不易则情况更糟，建议非化妆不可的场合以淡妆为宜，且最好只上口红、画个眉毛、眼影，让自己显得有精神即可。

5. 别乱挤痘痘

任意挤压青春痘可能会增加细菌感染的机会。另外，未成熟的痘痘因为毛囊被挤破，容易因为刺激而发炎。加上施力不均匀的话，容易使痘痘旁边的组织受损，常会留下更大的凹疤。

6. 尽量别晒太阳

痘疤往往容易有色素沉淀，而日晒会让色素沉淀更严重。另一方面过度曝晒易造成角质层变厚，更容易阻塞毛孔。防晒的方式尽可能以“物理”防晒为主；如戴帽、撑阳伞等。若要使用防晒油则必须慎选不油腻的产品，以免阻塞毛孔。

7. 避免闷热不透气的环境

闷热不透气会使汗腺和皮脂腺的分泌旺盛而

容易阻塞毛孔，例如：高温又狭小的厨房就是典型使痘痘恶化的环境。其他一些使局部皮肤透气性不佳的状况，如果刚好和痘痘好发的部位一致，则最好也能避免，例如：下颚易长大脓疱者，应避免穿高领的衣服或戴全罩式安全帽；两颊易长痘痘的美人儿，注意不要侧睡或趴睡，并应注意枕头的清洁；额头长特别多痘子的人，除了经常洗头以外，最好不要留太厚重的刘海或使用发油。

8. 均衡的饮食

多吃富含可溶性纤维素的蔬菜水果，保持良好的排便习惯，有助于痘痘的控制。目前尚无直接的证据显示某些食物会导致青春痘恶化，但是一般的建议是避免油炸、高热量的食物。

饮食建议

如果有长痘痘的情形，可以多吃富含维生素A、

Tip

- *维生素A、 β -胡萝卜素及锌有增强免疫力的功能，可使皮肤对细菌的抵抗力增加，减少局部因细菌感染而发炎的机会。
- *牛肉和猪肉虽然也富含锌，但其中含有大量的 ω -6必需脂肪酸，有助长发炎之虞。在痘痘期间还是少摄取为妙。

β -胡萝卜素、锌及泛酸（即维生素B₆）的食物，对青春痘的消失有帮助。

1. 维生素A

可以使角质脱落的速度正常化，有助于使阻塞的毛孔打开，因而清除痘痘。食物来源如：肝脏、蛋黄、牛奶、奶油、黄绿色蔬菜及水果、鱼肝油等。

2. β -胡萝卜素

在体内可转变成维生素A，而且它本身是很强的抗氧化剂，可以防止发炎和感染产生的自由基进一步破坏组织。

3. 锌

可以帮助伤口愈合，有助减少疤痕。食物来源如：南瓜子、海鲜、香菇、黄豆、蛋等。

4. 泛酸

压力而引起的痘痘，可考虑多补充泛酸，因为在长期压力大的情况下，会增加身体对泛酸的需求，而泛酸严重缺乏时可能会引起皮肤炎和长痘痘。食物来源如：肉类、鱼类、深绿色蔬菜、麦芽、肝脏、糙米、蛋、牛奶等。

黑斑

产生原因

脸上常见的斑，各有不同的成因及特征，大

致可分为表皮斑和真皮斑两种。肝斑和痘斑较为特殊，在这里也分别介绍。

1. 表皮斑

雀斑、晒斑、老人斑等属于此类，日光在这些斑的成因上都扮演着重要的角色。由于表皮斑的色素都位在表皮内，用一些去角质的产品如A酸（或其衍生物A醇、A醛）、果酸、水杨酸等，可因加速移除表皮中的黑色素而有轻微的淡斑效果；搭配其他抑制黑色素生成的成分，如对本二酚、甘草萃取物、熊果素、杜鹃花酸、曲酸，或是以左旋维生素C将黑色素还原成无色的黑色素前质，则淡斑的效果更好。表皮斑一般对激光的反应也相当好，没耐心擦药的人可以考虑做激光治疗。表皮斑治疗后的效果虽然不错，但是很容易受到日晒的刺激而愈来愈多。对表皮斑来说，防晒绝对是美白最重要的一环。

2. 真皮斑

颧骨母斑、太田母斑、刺青及发炎后的色素沉淀（如痘斑）等，色素位于真皮内，若使用外用的美白产品很难见效果，一般都需要多次的激光才能去除。日光对这种斑的影响较小，但如果想要接受激光治疗的话，为避免激光之后的暂时返黑及保护受损脆弱的皮肤，可就需要严格防晒了。

3. 肝斑

肝斑是两颊大面积的棕色斑，外觀像蝴蝶的翅膀，又被称为“蝴蝶斑”。另外因为发生于怀孕期或生产后，也常被称为“孕斑”。有些学者认为肝斑可分为表皮型、真皮型和混合型三种。肝斑是较不稳定的斑，容易在荷尔蒙波动时出现或因为女性荷尔蒙增加而恶化：例如怀孕、生产、更年期、口服避孕药等，因此家人有肝斑的话，最好在怀孕期及更年期小心防晒，并且避免吃口服避孕药。其他的恶化因子还包括：劳累、失眠、压力大等，因此保持作息正常及愉快的心情也是很重要的。由于肝斑的恶化因子很多，比较可行的办法是尽量避免各种

恶化因子，同时以去斑美白的药物来控制。肝斑的肤质在接受激光治疗后，一般都会有较严重的返黑现象，因此单纯肝斑的患者并不建议以激光治疗，若是合并有其他如颧骨母斑等问题，局部必须要靠激光来处理的话，一定要搭配其他去斑美白的疗程。口服维生素C及一些抗氧化剂对肝斑的治疗有辅助效果。同样的，多吃富含维生素C及一些抗氧化剂的食物也有助于淡化肝斑。

4. 痘斑

这是因为痘痘长期发炎造成的色素沉淀，刚开始时色素还在较表浅的位置，且一些治疗青

紫外线对肌肤的影响

皮肤吸收阳光之后，会在人体中转化成维生素D，帮助钙质的吸收，对骨骼有很大的帮助。不过如果皮肤在阳光下曝晒过久，则可能会被紫外线晒黑、晒伤，久而久之，可能产生皱纹、皮肤癌。所以平常要做好防晒措施，如撑洋伞、擦防晒油或避免于早上10点至下午3点之间外出等，让肌肤永远健康漂亮。

防晒油的选择重点

1. 选择可防护全波段紫外线的防晒产品。
2. 针对个人肤质（干性、中性或油性）选择适合的产品。
3. 选择SPF至少15以上，并且清楚标示可防UVA的产品。

春痘的药物如A酸、杜鹃花酸和果酸等可促进表皮色素的排除，搭配其他去斑的成分如对苯二酚等，色素可望在数周之内淡化，若时日一久，基底层的黑色素掉入真皮层内，则擦药的效果较差，需等待真皮内的巨噬细胞慢慢经由淋巴等管道移除色素，可能需数月或一、两年的时间才会逐渐淡化。各种原因所引起的皮肤发炎反应，如烫伤、外伤、湿疹、接触性皮炎、虫咬等，都可能会引起类似的发炎后色素沉淀而且发炎好得愈慢，愈可能变黑。因此建议爱美的女性们，皮肤上的红疹、伤口，要好好照顾，并做好防晒工作。一旦症状变成红棕色，更要及早以药物来淡斑。

早以药物来淡斑。

改善方法

在早上10点到下午3点之间尽量不要外出，减少晒太阳的机会；洗脸时用冷水比热水好；平常的生活需维持正常作息，并注意防晒。

饮食建议

如果有黑斑的情形，可以多吃含硫辛酸、类胡萝卜素、硒、维生素C等营养素的食物。

1. 硫辛酸的食物来源

菠菜、肉类、肝脏、大蒜、洋葱、芦笋、啤酒酵母。

“自由基”是让肌肤老化的主要因素

目前一些抗老化的研究认为自由基是促使老化的主要凶手，而日晒也是皮肤内自由基产生的主因。其他产生自由基的各种外在因素包括：抽烟、空气污染、辐射、药物等，则不仅影响皮肤，也影响其他内脏机能的老化。

所谓的自由基，简单来说就是少了一个电子的氧分子。这些分子极为活跃、不稳定，为了要稳定下来，它们会从四周的其他分子偷走电子，造成更多的自由基出现。自由基会伤害细胞膜，影响整个细胞新陈代谢的功能，造成细胞衰败、脱水、死亡。当细胞膜瓦解时所产生的花生四烯酸（arachidonic acid）则是各种发炎因子的前身，会进一步引起胶原蛋白破坏，造成皱纹。自由基本身也会破坏胶原蛋白，使它们彼此联结在一起而失去原有的柔软和弹性。

注射肉毒杆菌素可能产生的副作用

注射肉毒杆菌素的副作用和注射的剂量与部位有很大的关系。做脸部表情肌注射的剂量都相当的低。以鱼尾纹为例，约需24~40单位；不到脑性麻痹的小朋友常需要注射剂量(500单位)的1/10，可说是相当安全。较常见的副作用和注射本身有关，如：注射部位有轻微肿胀、疼痛或不慎扎到小血管有瘀青等，少数病人在注射后可能有头痛的问题，原因不明。局部的肿胀、疼痛多半在注射后数小时至两天内即消失，瘀血和头痛则可能较持久，约两周左右。比较不常见但更困扰病人的副作用，则视注射的部位不同，可能有复视(两眼不能协同运作而看到两个影像)、眉形不对称、挑眉、眼睛张不大等情形。复视可能在1~2个月之内自行恢复，眉形的问题医师可以在不同部位再补注射小剂量肉毒杆菌素来修正，而眼睛张不大的问题就只好等4~6个月药效消失时才会恢复了。

2. 各种类胡萝卜素的食物来源

胡萝卜，各种黄色、橙色、红色的水果，深绿色蔬菜。

3. 黄酮类化合物的食物来源

葡萄籽、红葡萄酒、洋葱、苹果、绿茶、柑橘、豆科植物、谷物、果仁。

4. 硒的食物来源

大蒜、海鲜、家禽、肉类、燕麦、糙米。

5. 维生素C的食物来源

柑橘类、绿菜花、绿色蔬菜、草莓、猕猴桃。

6. 维生素E的食物来源

麦芽、植物油、果仁、杏仁、葵花子、绿色蔬菜、全谷食品。

7. 辅酶Q10的食物来源

肉类、植物性脂肪、谷类、果仁、油、动物

的心脏。

皱纹

产生原因

皱纹的产生，一部分和老化有关，另一部分则和脸部支配表情的浅层表情肌过度收缩有关。

A 老化因素

通常分为“自然老化”和“阳光老化”两种。“自然老化”使表皮均匀变薄，真皮内胶原蛋白和各种基质流失而保水力变差，皮脂腺等各种腺体功能衰退，整体而言，皮肤变薄、变脆弱、变干燥、变松垮而有细纹。

“阳光老化”则使表皮不规则增厚，角质层堆积，造成皮肤表面的粗糙及暗沉，真皮层内的弹力纤维失去弹性，外观上形成粗糙而明显的

深纹，并且色素分布不均而有晒斑，日久细胞开始不正常增生，出现一些良性的肿瘤如脂溢性角化症（即俗称的老人斑）和皮脂腺增生、前癌病灶（如日光角化症），甚至恶性的基底细胞癌、棘状细胞癌等。阳光对老化的影响不仅深远，而且不断累积，任何人只要比较一下自己的脸皮和肚皮，便可以明显地看出日光的不良影响。

B和表情肌有关的皱纹

只在我们做出一些表情时才出现的皱纹，统称为“动态纹”，如：眉头的皱眉纹、额头的抬头纹、眼角的鱼尾纹等。动态纹的严重度和我们平时常做的表情有关，某些职业如教师因为必须常做夸张的表情来吸引同学的注意，往往很早便出现动态纹。

改善方法

1. 积极防晒

擦防晒油、撑伞或戴帽等。

2. 涂抹A酸

在皮肤局部涂抹A酸，有助于抑制阳光老化的部分。

3. 涂抹含抗氧化剂

在皮肤局部涂抹含酯化C、维生素E、硫辛酸、辅酶Q10、硒、碧萝芷等成分的保养品，进

一步保护皮肤，阻止自由基的伤害。

4. 摄取富含抗氧化剂的食物

不只保护皮肤，更能保护神经、血管及各种重要器官，由内而外对抗老化。

5. 注射肉毒杆菌素或手术

针对局部的肌肉注射肉毒杆菌素，可使该处的肌肉放松不再收缩，效果约可持续4~6个月。当合并有皮肤老化的现象，甚至在不做表情时仍可以看到明显的皱纹时，此时可能须搭配果酸换肤、A酸、冷触激光、左旋维生素C或胎盘素等方法才能见效。

6. 改变睡姿

皱眉纹有时会有的一侧比另一侧深的情形，可能与患者侧睡的习惯有关。如：习惯左侧睡者往往右侧的皱眉纹较为明显，特称为“睡纹”，及早改变睡眠姿势可预防睡纹产生。

饮食建议

平常可以多摄取含抗氧化剂的食物，并补充适量的动物性蛋白质。

1. 富含抗氧化剂的饮食

食物中常见的抗氧化剂包括硫辛酸、 β -胡萝卜素及各种类胡萝卜素、黄酮类化合物、硒、维生素C、维生素E及辅酶Q10。

2. 少量多餐

因为吃下的糖类（如米饭、面条）分解后，血糖会很快升高，而导致血液中胰岛素上升太快，促进发炎和老化现象的发生。所以建议少量多餐，避免暴饮暴食。

3. 适量的动物性蛋白质

可修复身体组织和对抗外来的感染，良好的动物性蛋白质来源包括鱼、海鲜、家禽等，素食者可以蛋白、牛奶、奶酪和酸奶来补充。

粗糙暗沉

产生原因

A 表皮累积太多老化的角质

因为老化的角质保水能力较差，外观上看起来较粗糙，且角质细胞带有黑色素，堆积太多老化角质就会使肤色加深，透明感不足而显得色泽暗沉。

B 血色不足

贫血或真皮内浅层的微血管不够丰富所致，天冷或紧张使血管收缩时则更为明显。

C 其他有色物质的沉积

摄取过多胡萝卜或木瓜的人，全身的角质层都会泛黄，尤其手掌和脚掌更为明显。

改善方法

如果是表皮累积太多老化角质的话，可使用含有去角质成分的保养品，如A酸、A醛、果酸、水杨酸等，加速角质细胞的新陈代谢，使老旧角质自然剥除。如果因血色不足，可长期擦A酸保养品，使真皮层的血管增生，肤色较为红润。贫血的妇女可以多吃含铁、维生素B₁₂及叶酸等和造血有关的营养素。

饮食建议

需多摄取水分及富含维生素A、C、E与不饱和脂肪酸的食物，来增加皮肤的润泽感。

1. 多摄取水分

需从每天的饮食及饮用水中摄取约2000毫升的水量，以维持身体需求。

2. 维生素A的食物来源

肝脏、蛋黄、奶油、牛奶、黄绿色蔬菜及水果等。

3. 维生素C的食物来源

深绿及黄红色蔬菜、水果等。

4. 维生素E的食物来源

蛋黄、小麦胚芽、内脏类、绿叶菜类、坚果类等。

5. 不饱和脂肪酸的食物来源

坚果类、深海鱼、亚麻仁油等。

黑眼圈

产生原因

A 血管性因素

眼眶周围静脉血回流不良，局部皮肤血管循环中的血红素含氧量不足而颜色偏蓝，因此使眼睛附近的颜色加深。如长期熬夜的人、异位性皮炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎和哮喘的患者都属这一类。

B 发炎后的色素沉着

眼睛周围的皮肤长期慢性发炎后产生色素沉淀，可能造成发炎的原因如下：

(1) 过敏性的物质：包括保养品，如面霜、眼霜、洗面乳等，以及非保养品，如指甲油等。

(2) 刺激性的因素：包括刺激性的药膏、保养品(如A酸、果酸等)，或是卸妆不当、过度摩擦而引起。

改善方法

如果是血管性因素，那么平常要多注意睡眠质量，适当的眼部周围热敷、按摩可改善局部的静脉血液回流。如果是因为发炎，那么就要去除引起发炎的原因，才能彻底解决问题。

饮食建议

1. 血管性因素

维生素C(如：柑橘类、番茄、柠檬等)以及类黄酮化合物中的花青素和柑橘类黄酮都有强化微细血管的功效，对黑眼圈的改善也有帮助。

2. 发炎后的色素沉着

补充月见草油可促进抑制发炎的前列腺素产生，各种抗氧化剂如类黄酮化合物(如：红葡萄酒、洋葱、绿茶、柑橘等)、硒(如：内脏、大蒜、鱼贝类)、维生素E(如：麦芽、植物油、绿色蔬菜、全谷食品等)以及维生素A、维生素B6和锌等营养素，则可以缓和皮肤发炎的状况。

素肌美人的生活公约

日常生活中要注意的事

1. 睡眠

睡眠需充足，除了8个小时的睡眠时间外，还要保持早睡早起的好习惯，因为晚上10点到凌晨2点是美容的休息时间，皮肤在这段时间内的新陈代谢非常旺盛，所以如果能够保持熟睡状况，对皮肤有非常好的美容效果。

2. 饮食

在平常的饮食方面，只要摄取均衡的营养，并且维持酸性与碱性食物比例为1：4的饮食状况（所谓酸性食物是指米、面、肉、甜食等；碱性食物是指蔬果、牛奶等。另外，烟、酒、咖啡及脂肪较多的食物容易让皮肤老化，平常应尽量避免。

3. 饮水

不管哪一种肤质的美人儿，都要注意摄取水分，让皮肤的代谢作用正常。水分可从牛奶、开水、汤、水果中获得，一天大约需要摄取2000毫升的水量，太多或太少对皮肤都不好。

4. 运动

维持每天至少15分钟的运动，流汗过后，能够加速体内的新陈代谢，将废物排出体外。

外在保养要注意的事

1. 清洁保养方面

依据肤质的状况，做好每天的清洁以及保养。油性肤质的人每天用洗脸乳洗约2~3次，洗完后再擦上油脂成分较少的乳液，保持干爽；干性肤质的人每天洗脸不要超过2次，洗完后再擦上油脂成分较高的乳液，滋润皮肤；中性肤质的人可依皮肤情形适当清洁及保养即可；混合性肤质的人洗脸方式则与油性肤质一样，洗完脸后，在干燥的部位擦上乳液，容易分泌油脂的地方则用化妆水略敷，保持湿度即可。

2. 防晒

紫外线对肌肤的伤害很大，像是黑斑、青春痘、皱纹的形成，与紫外线都有很大的关系。紫外线的照射进入皮肤的真皮层，使得美拉宁色素增加，肌肤表面会变红、变黑，然后就有可能产生黑斑、皱纹等皮肤问题。紫外线对美容是一种很大的伤害，所以美人儿一定要特别注意防晒。每天出门前，记得要擦上防晒乳液，挑选化妆品时，选择有防晒功能的，并且在太阳特别强烈的时候，带把洋伞出门。因为紫外线无所不在，所以不管晴天、阴天、雨天，或是春夏秋冬，最好每天都做好防晒的措施，并且在流汗过后补充防晒保养品。

3. 正确的补妆法

在一天的休息时间中，最好能够补一下妆，但是务必用正确的补妆法。正确补妆法必须将脸上化妆品全部卸除，然后再重新上妆，如果觉得麻烦的话，可以用化妆棉沾上乳液，擦拭脸部后，再上化妆品即可，这样会比直接再涂抹化妆品好，肌肤也能获得短暂的休息。