

caishu11 / March 12, 2013 11:06AM

### [能讓女人紅顏不老的食物](#)

1、西蘭花。富含抗氧化維生素C及胡蘿蔔素，專家證明是最好的抗衰老和抗癌食物，能增強皮膚抗操作能力，有助于保持皮膚彈性。

2、大豆。目前醫學家們正在研制壹種既有美容護膚價值，又避免壹些副作用的外用美容用品植物雌激素制劑。這種植物雌激素是從大豆中提取出夾的壹種類似異類黃酮的物質，被稱作駐顏、護顏的健康使者。它有類似雌激素作用，而無雌激素的毒副作用如惡心、食欲不振、乳房腫脹、月經不調等，是美容抗皮膚衰老的上品。英美科學家經過研究，容顏俏麗、肌膚細膩、乳腺癌發生率較歐美低的奧秘，東方大豆制品為餐桌上的“貴賓”、“座上客”，而大豆(黃豆)恰堪稱“雌激素之王”。

3、蜂蜜。美國戴維斯加州大學進行的研究結果顯示，蜂蜜是壹種健康食品，有助于提高人體內有益健康的抗氧化劑水平。促進皮膚紅潤細膩有光澤。戴維斯加州大學研究員海德龍·格邏辛博士日前在美國化學學會于加利福尼亞州舉行的會議上，公布了她和同事們進行的這項研究結果。她說，在對25名志願者參加的壹項研究中，他們發現蜂蜜能夠提高人體內的抗氧化劑水平。

4、牛奶。牛奶營養豐富，含有高級的脂肪、各種蛋白質、維生素、礦物質，特別是含有較多維生素B族，它們能滋潤肌膚，保護表皮、防裂、防皺使皮膚光滑柔軟白嫩，使頭髮烏黑減少脫落，從而起到護膚美容作用。牛奶中所含的鐵、銅和維生素A，有美容養顏作用可使皮膚保持光滑滋潤。牛奶中的乳清對面部皺紋有消除作用。牛奶還能為皮膚提供封閉性油脂，形成薄膜以防皮膚水分蒸發，另外，還能暫時提供水分，所以牛奶是天然的護膚品，也是“綠色護膚品”。

5、海帶。它可以調節血液酸鹼度，防止油脂產生。《本經逢源》說，豬肉具有“精者補肝益血”的功效。《隨息居飲食譜》說海帶有“外面瘦瘤、癩瘍、癰疽、瘰癧，並能治之作用”。所以，排骨配以海帶炖食，可為患全身性或以四肢為主的局部性皮膚瘙癢患者解除痛苦。

6、三文魚。美國著名皮膚學家佩裏肯教授最近推出的壹種營養美容方法。佩裏肯宣稱，食用以三文魚為主要的食物，三天過後，面部皺紋及松垂皮膚，不說全部消除，也至少能出現明顯改觀，使人煥發出青春和活力。“三文魚就是我飲食療法中的魔彈”，佩裏肯樂此不疲。佩裏肯指出，導致人類衰老的元凶是糖分子。附著在骨膠原上的糖分子會破壞細胞，使纖維變得僵硬，失去彈性，從而致使皺紋產生。而野生的冷水魚類，如三文魚，鮭魚和鱒魚，含有壹種獨特的脂肪酸，能刺激神經，修復被損細胞，促使皮下肌肉收縮和繃緊。