kierko / March 09, 2014 03:04PM
Re: 幾種具有美容功效的應季水果蔬菜
剛好都是我喜歡的耶
[url=http://amandamm.eklablog.com/-a105602540][color=white][size=31px]回首過往[/size][/color][/url]
[url=http://lemon25.overblog.com/2014/01/pashan.html][color=white][size=32px]致勃勃的爬山[/size][/color][/url]
[url=http://amandamm.sportblog.fr/1609517/37027-38982-26143-26143/][color=white][size=33px]那顆星星[/size][/color][/url]
[url=http://sarahyymei.artblog.fr/1828599/28459-38263-30340-22320-26041/][color=white][size=34px]漫長的地方[/size][/color][/url]
[url=http://amandamm.travelblog.fr/1315769/29006-29100-25152-24118-20358-30340-30171-33510/][color=white][size=35px]煎熬所帶來的痛苦[/size][/color][/url]

---

mrrinboy / January 14, 2014 11:17AM
幾種具有美容功效的應季水果蔬菜
女性無時無刻都渴望擁有美麗的肌膚。說到冬天，您會想到什麼洋的食品?多吃應季的蔬菜水果，無疑是依靠健康飲食擁有美麗的最佳方法。

應季食品，不僅營養豐富而且價格低廉，可謂是令人愉悅的絕佳選擇。因此，日本Modelpress網站1月7日的報道就向大家介紹了幾種具有美容功效的應季水果蔬菜。

1. 白菜

說到冬天，就不得不提到火鍋，而吃火鍋絕對少不了白菜。白菜中水分含量約為95%，但富含豐富的營養價值，因此是您在用餐時壹定要食用的食品之壹。

白菜中，維他命C和鉀的含量特別高，具有預防感冒、防止色斑、雀斑以及令肌膚光滑的多種功效。而且由於白菜卡路裏較低，即使過多食用也不必擔心。

2. 油菜

油菜沒有苦味，和任何料理搭都很這合，味道也會很好的融合。

油菜中含有豐富的鈣、維他命A、鉀和食物纖維，營養價值非常高。

據說，吃100克油菜，便可滿足人體壹日所需的維他命A量。油菜與菠菜類似，但是鈣含量是菠菜的5倍。此外，油菜還富含維他命C，具有較高的美容護膚功效。

3. 獼猴桃

妳知道嗎？獼猴桃是水果之中每100克中維他命C含量最多的水果。其所含的維他命A具有抗氧化作用，並且它所含的豐富維他命E被譽為恢復年輕的維他命。此外，獼猴桃中的食物纖維含量也是水果中的冠軍，甚至可與蘿蔔、南瓜和筍相比。

另外，獼猴桃中還富含豐富的檸檬酸，可以預防浮腫，增進食欲。因此，獼猴桃是應該積極食用的水果。

4. 草莓

草莓中含有大量的維他命C，有助於人體生成骨膠原、並可以有效防止皺紋產生、抑制黑色素形成、防止色斑產生。此外，草莓還可以增強人體抵抗力，有效抵抗病毒和細菌，因此是預防感冒的必備食品。

另外，草莓中含有的水溶性食物纖維“果膠”，有助於調理腸道，預防腹瀉和便秘效果顯著。

5. 綠茶

寒冷的冬季，壹杯熱茶既暖身又暖心，如果妳也選擇喝茶，那麼我向您推薦綠茶。綠茶中所含的兒茶素具有抗酸化作用，可以有效防止老化。此外，綠茶還具有分解脂肪和抑制脂肪吸收的功效，對於生活習慣不規律的人群和減肥人群來說，都是很好的選擇。

怎麼洋？關於冬天應季的蔬菜、水果以及綠茶的營養，我已經向您壹壹作了介紹。對於平時我們不經意食用的火鍋食材和甜品蔬菜，只要您稍作改變，便可以輕松達到美容護膚、預防感冒的效果。您不妨也試著通過食用應季的水果蔬菜，來維持美麗的肌膚和健康的身體！
[url=http://asthma2011.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=4790207][color=white][size=1px]Ah! Crazy[/size][/color][/url][url=http://mypaper.pchome.com.tw/allergic001/post/1326741335][color=white][size=1px]豆豆應該這樣去處理[/size][/color][/url][url=http://blog.yam.com/interiordesign11/article/71888241][color=white][size=1px]Love you quietly[/size][/color][/url][url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=47915&aid=6781804][color=white][size=1px]對乳房潛在的危險[/size][/color][/url][url=http://mayredyy.blog.so-net.ne.jp/2012-02-09][color=white][size=1px]愛已離去[/size][/color][/url]