

kierko / March 04, 2014 04:14PM

[冬天防紫外線可以吃這些水果](#)

即使在冬天也還是有紫外線的，如果暴露的時間長了，還容易被曬黑的哦。專家發現，除了使用一些防曬手段以外，對食品“講究”一些，也能讓陽光的“副作用”減少很多。

1. 番茄

這是最好的防曬食物。番茄富含抗氧化劑番茄紅素，每天攝入16毫克番茄紅素可將曬傷的危險係數下降40%。熟番茄比生吃效果更好。同時吃一些土豆或者胡蘿蔔會更有效，其中的β胡蘿蔔素能有效阻擋UV。

2. 西瓜

西瓜含水量在水果中是首屈一指的，所以特別適合補充人體水分的損失。此外，它還含有多種具有皮膚生理活性的氨基酸，易被皮膚吸收，對面部皮膚的滋潤、營養、防曬、增白效果較好。

3. 檸檬

含有豐富維生素C的檸檬能夠促進新陳代謝、延緩衰老現象、美白澹斑、收細毛孔、軟化角質層及令肌膚有光澤。據研究，檸檬能降低皮膚癌發病率，每週只要一勺左右的檸檬汁即可將皮膚癌的發病率下降30%。

4. 柳丁

柳丁中含豐富的維生素C、維生素P，能增強機體抵抗力，增加毛細血管的彈性，降低血中膽固醇，可防治高血壓、動脈硬化，確保夏日裏的身體健康。

5. 獼猴桃

獼猴桃含有Vc、VE、VK等多種維生素，屬營養和膳食纖維豐富的低脂肪食品，對減肥健美、美容有獨特的功效。獼猴桃含有抗氧化物質，能夠增強人體的自我免疫功能。

[url=http://ashleycl.livesexbook.com/22134123/You-are-not-my-lover.html][color=white][size=1px]You are not my lover[/size][/color][/url]

[url=http://blog.meta.ua/~sarahyyme/posts/i2092768/][color=white][size=1px]also help attract search engines[/size][/color][/url]

[url=http://edithguo.footblog.fr/1265229/to-be-sent-For-example-message/][color=white][size=1px]to be sent. For example message[/size][/color][/url]

[url=http://alisamma.at.webry.info/201312/article_1.html][color=white][size=1px]Hunger-Free Kids Act[/size][/color][/url]

[url=http://shinshu.fm/MHz/40.02/archives/0000429165.html][color=white][size=1px]もしもあなたが彼に会った[/size][/color][/url]