

hi84137983 / January 28, 2012 12:23AM

[八種廉價食物可讓女性容光煥發](#)

【大紀元2011年09月01日訊】女性容光煥發是種由內而外的美，無需化妝就已出彩。然而，女人怎樣才能保持容光煥發的姿態？這是多方面的，從內調節內分泌，從外保養好肌膚。這些都可以從飲食中得到給予。

茶葉 防輻射

在中國，茶文化已經有數千年的歷史。同樣在英國，茶葉被譽為「健康之液，靈魂之飲。」

茶中含有的茶多酚，具有很強的抗氧化性和生理活性，是人體自由基的清除劑，可以阻斷亞硝酸胺等多種致癌物質在體內合成。它還能吸收放射性物質達到防輻射的效果，從而保護女性皮膚。用茶葉洗臉，還能清除面部的油膩、收斂毛孔、減緩皮膚老化。

溫馨提示：睡眠不好、胃腸功能較差的人慎用。

葡萄 抗氧化

葡萄中富含豐富的維生素、礦物質和類黃酮。類黃酮是一種強力抗氧化劑，可抗衰老，並可清除體內自由基。

此外，葡萄還含有一種抗癌微量元素(白藜蘆醇)，可防止健康細胞癌變，阻止癌細胞擴散。不僅是葡萄肉，葡萄皮和葡萄籽也都對女性非常有益。葡萄籽中富含的花青素，其抗氧化的功效比維生素C高出18倍之多，可以說是真正的抗氧化明星。

溫馨提示：葡萄的一大部份營養來自葡萄皮，連皮吃對女性最好。

黃豆 調理雌激素

黃豆主要成分是蛋白質，尤其是素食者的蛋白質來源。它們包含了人體所必需的氨基酸，對肌肉的修復和再生，皮膚、頭髮、指甲的生長都有好處。

研究發現，黃豆中含有的雌性激素，在治療和預防乳癌方面扮演重要角色。每天食用1杯牛奶和500克魚，長期堅持，能起到調理雌激素平衡的作用。

溫馨提示：一次吃太多不好消化，甚至會引起腹瀉。

番茄 延緩衰老

營養學家研究顯示，每人每天食用50克-100克鮮番茄，即可滿足人體對幾種維生素和礦物質的需要。

番茄生吃能補充維生素C。煮熟後食用，所含的番茄紅素和其他抗氧化劑含量會顯著上升，起到降低心臟病的風險和抗衰老的作用。

溫馨提示：生吃、熟吃，吸收的營養不同。

醋 增強皮膚活力

醋的pH值(溶液酸鹼性程度數值)為1.5-2.0，很接近於人體胃酸的pH值1.3—1.8，有調節腸胃的功能。醋的酸味可加速唾液分泌，加速消化。

醋酸及檸檬酸則能滲透食物，有很強的殺菌能力。一項有關食醋類的研究指出，醋含較高氨基酸，有助抑制人體老化，預防各種老年疾病。用加醋的水洗臉或洗澡，能起到鬆軟皮膚、增強皮膚活力的作用。

溫馨提示：過敏者和低血壓者慎用。

菌類 調節免疫系統

高蛋白、無膽固醇、無澱粉、低脂肪、低糖、多膳食纖維……食用菌集中了食品的一切良好特性，具有增強免疫力、抗輻射、抗衰老等功效。

蘑菇裡含有的硒，是女人的「美容聖品」，可以促進皮膚新陳代謝和抗衰老，預防皺紋產生。自然療法醫學專家指出，蘑菇是強有力的免疫系統刺激物和免疫系統調節器。

溫馨提示：仔細分辨菌類是否有毒。

姜 減少色素沉澱

姜含有豐富蛋白質、多種維生素、胡蘿蔔素、鈣、鐵、磷等。姜中所含的姜辣素進入體內後，有很強的抗氧化效果，可防止或減少脂褐素的沉積，預防老年斑。姜還能抑制癌細胞活性。喝姜茶還能治療輕微感冒。

溫馨提示：不可一次食用過多。

米飯 防止肌膚乾燥

米中富含的維生素A、E和B族維生素、氨基酸和鹽酸，能有效防止肌膚乾燥，防止肌膚衰老，同時能抵抗色素沉著。

大米也是B族維生素的主要來源，是預防腳氣病、消除口腔炎症的重要食物。米湯能刺激胃液的分泌，有助於消化，並對脂肪的吸收有促進作用。

溫馨提示：不好消化，不宜多吃。
