



養和醫院高級營養師
余思行



「吃得對，皮膚好；吃不對，就傷膚。」好的皮膚是能夠「吃」出來，每餐進食對皮膚有益的食物，除了能令身體保持健康外，還可以愈吃愈美。今期營養師會詳述十大對皮膚有益及有害的食物。

撰文：黃敏寧 設計：林彥博

七色蔬果好處多

五顏六色的新鮮蔬果，看見已經吸引，原來不同顏色的蔬果，對皮膚都有莫大的益處。養和醫院高級營養師余思行說，含高抗氧化成分食物，都會令皮膚變好，不同顏色的蔬果，如黃色的桃、橙色的紅蘿蔔、綠色的菠菜和芥蘭，以及藍莓和豆類，都是抗氧化食品中的最佳選擇。

另外，果仁含奧米加三脂肪酸，能減低自由基產生，能增加皮膚的彈性。每日飲用八杯水，能有效排毒令大便暢通，減少暗瘡的形成。

對皮膚有害的食物主要有三方面，第一、食物本身令身體水分不平衡；第二、升糖指數高的食物；第三、食物本身會產生自由基。若想皮膚健康，以上三種食物應該避免。

十種對皮膚好的食物

1 杏仁 屬於種籽類的杏仁，含有豐富維他命E，有抗氧化的功效。研究顯示，每日進食二十顆杏仁，能有效阻隔紫外線對皮膚造成的破壞。

- 日常可以兩湯匙的花生醬或半碗西蘭花，代替杏仁。



2 紅蘿蔔 橙色是抗氧化元素，紅蘿蔔含豐富胡蘿蔔素及維他命A，能保護皮膚外層。研究顯示，每日進食十六顆小紅蘿蔔，能有效減少皮膚癌細胞形成。

- 日常可以一杯脫脂奶或一片芝士代替紅蘿蔔。



3 黑朱古力 含有獨特的抗氧化物質「黃酮」，能減低皮膚粗糙及避免陽光造成的損害。研究顯示，每日飲用含三百二十六毫克黃酮的黑朱古力飲料，膚質明顯比不飲用的緊實。

- 日常可以黑莓、藍莓、紅莓及車厘子代替黑朱古力。



4 亞麻籽 含奧米加三脂肪酸，有抗氧化功效，可以保護細胞。研究顯示，每日進食半茶匙亞麻籽，能減退紅印，同時令肌膚充滿水分及彈性，減少皺紋形成。

- 日常可以亞麻籽油、奇亞籽、三文魚或合桃代替亞麻籽。



5 綠茶 含有獨特的花青素，能有效抗氧化。研究顯示，每日飲兩至六杯綠茶，能預防皮膚癌，及減少皮膚受陽光和紫外線的侵害。

- 日常可以未經發酵的白茶代替綠茶。



6 紅花籽油 含奧米加六脂肪酸，能滋潤肌膚，避免皮膚過分乾燥和痕癢。成人每日應攝取三茶匙油分，如肌膚缺乏油分，膚質會變得乾旱。

- 日常可以黃豆油或粟米油代替紅花籽油。

7 菠菜 含豐富維他命C及葉酸的綠葉蔬菜，研究顯示，多進食綠葉蔬菜可以減低癌症風險，而葉酸亦有助細胞重組和更生，能有效抗氧化。

- 日常可以西蘭花或芥蘭代替菠菜。



8 番薯 含豐富維他命C，有助骨膠原增生。研究顯示，連續三年、每日進食四毫克維他命C，即約一個細番薯，能減少皺紋達百分之十一。

- 日常可以紅蘿蔔或鮮橙汁代替番薯。



9 番茄 含有抗氧化物質茄紅素，能阻止自由基形成。每日進食半杯番茄或番茄醬，已含有十六毫克茄紅素，便能有效抗衰老。

- 日常可以十六分一個西瓜代替番茄。



10 罐頭吞拿魚 含礦物質「硒」，能增強身體抵抗力，令肌膚增加彈性，阻礙自由基形成。每日只需進食三安士或半罐吞拿魚已有效。

- 日常可以十二顆巴西果仁或一碗火雞肉代替。



好?

十種對皮膚 X 有害食物

令身體水分失衡食物：

1 鹽分 身體攝取過多鹽分，會令小便次數增加，排走身體水分，令皮膚變得乾旱，容易形成暗瘡。

2 咖啡因 每日咖啡及港式奶茶不能超過三杯。過多咖啡因會增加壓力荷爾蒙皮質醇，令皮膚變薄、衰老和皺紋形成。

3 酒精 酒精利尿，容易令身體水分流失，使肌膚變得衰老和乾旱。

升糖指數高的食物：

4 糖 任何的糖，如黃糖、白糖和蜜糖都要控制攝取分量。

5 汽水 汽水等飲料含有糖和咖啡因，亦應要避免。

6 加工食品 所有果汁、已包裝食品，均含高鹽分、糖分和防腐劑，應避免進食。

產生自由基的食物：

7 紅肉 紅肉包括牛肉、豬肉和羊肉，含高飽和脂肪，進食過量會增加癌症風險，每日攝取量不能超過一百克。

8 煎炸食物 食物中的反式脂肪會破壞血液中的維他命E和奧米加三脂肪酸，身體攝取過多油分，會令暗瘡容易形成。

9 添加劑和代糖 這些物質會在血液逗留，日常應減少攝取化學物、色素和糖分。

10 不良飲食減肥法 食肉減肥法，以至節食等減肥方法，都會令身體水分排走而形成減磅的錯覺，但水分排走會令皮膚變得乾旱，及面色變黃。

吃甚麼對皮膚

