

## 美顏營養素

◎維生素 A：可保護皮膚、調節皮膚新陳代謝、維持肌膚表面濕潤，缺少時，皮膚變得乾燥、粗糙，容易產生皺紋

◎ $\beta$ -胡蘿蔔素：具有抗氧化作用，可延緩老化、消除自由基

◎維生素 E：抗氧化，有效消除人體自由基、增加皮膚細胞再生能力，有益於延緩老化

※維生素B群：維生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和菸鹼素能維持皮膚健康光澤，並調節肌膚油脂分泌，預防粉刺、青春痘；泛酸能強化皮膚及毛髮；葉酸能預防貧血

68

## 美顏營養素

※維生素 C：其能美白、抑制黑色素生成、延緩老化，維持皮膚彈性的膠原蛋白，修補過度日曬的傷害

\* 鋅：參與體內膠原蛋白的合成，能淡化傷痕，還可保持肌膚細嫩與彈性，一旦缺少可能會造成掉髮

\* 鐵：保持紅潤的好臉色！為紅血球的主成分，缺乏時會貧血

◎富含β-胡蘿蔔素的食物：南瓜、紅甘藷、芒果、甜瓜、蕃茄

◎富含維生素C的食物：如柳橙、芭樂、檸檬、青椒、綠葉蔬菜(要生食較有效)

\*富含鋅量的食物：牡蠣、海鮮、蛋、肉類、堅果類

\*富含鐵的食物：肝臟、蛋類、紅肉、深綠色蔬菜

※其他：

奶、蛋、魚、肉及黃豆製品富含蛋白質

植物油炒菜可獲取必需脂肪酸

牛奶、內臟類、蛋類可提供維生素B<sub>2</sub>

全穀類、堅果類及天然植物油則有豐富維生素E

70

## 美顏小秘訣

飲食要正常：

盡量避免吃油膩、刺激性的食物，多吃水果、蔬菜以及多喝水

保持正常作息：

睡眠要充足，每週 1-2 次的深層清潔，將肌膚表層的老廢角質除去，使肌膚代謝正常，並可控制皮脂的分泌，徹底清除肌膚深層的污垢

女人是水做的？

每日需要多少水？ 4% 體重

50 公斤 × 0.04 = 2 公升

71

# 外在美



何謂防曬係數(SPF)?

Sun Protection Factor

防曬效果(時間)=SPF值×10分鐘(在太陽下曝曬的時間)

SPF15：阻擋93.3% UVB

SPF30：阻擋96.7% UVB

歐洲系統防曬品：防護指標(Indicia Protection; IP)

IP值 × 1.5 = SPF

日本系統防曬品：SPF、PA (Protection Grade of UVA)

PA+ 表示輕度遮斷

PA++ 表示中度遮斷

PA+++ 表示高度遮斷

紫外線指數依曝曬級數可分為5個級數：

微弱(0~2)：SPF15

弱(3~4)：SPF15

中(5~6)：要戴帽子、撐陽傘、太陽眼鏡

強(7~9)：+避免10-14點出門

極強(10以上)：全面防曬措施

## 抗皺生活8部曲

- 作息規律避免熬夜
- 放鬆心情
- 注意臉部表情
- 勿抽菸及飲酒過量
- 做好防曬
- 使用抗老化產品
- 多攝取抗氧化營養素
- 善用老祖宗的愛美秘方

康健：2005.07



# 營養、健康、美容小要訣

## ◆營養

1. 選吃各類食物不偏食
2. 避免太多的脂肪、太多的鹽、太多的糖
3. \*不要吃太多精緻的加工食品，  
適量攝取富含纖維質的蔬菜、水果
4. 每天要喝6-8杯水
5. 三餐定時定量
6. 少攝取酒精性飲料及刺激性食物

## ◆保養

7. 維持理想體重，常注意自己的體重變化
8. 適當的運動，充足的睡眠
9. 皮膚保養



## ◆修養

10. 保持心情愉快煥發的精神