

# 蔬菜大餐 助您“美”白



七夕,想要美美地去约会,美白可是必不可少的。想要做好美白工作,除了必要的保养品之外,从饮食上调理是美白内外兼修的重要途径。

记者 王珊珊

## >> 豌豆

多吃豌豆可以祛斑驻颜,《本草纲目》称豌豆具有“祛除黑斑,令面光泽”的功效。现代研究发现,豌豆含有丰富的维生素A原,这种物质可在体内转化为维生素A,而维生素A具有润泽皮肤的作用,而且是从一般食物中摄取,不会产生毒副作用。吃豌豆还有消肿、舒展皮肤的功能,能拉紧眼睛周围的皱纹。

## >> 土豆

土豆含有丰富的B族维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。这些成分在抗老防病过程中有着重要的作用,能有效帮助女性身体排毒。其中含有丰富的维生素C让女性回复美白肌肤。此外,土豆中的粗纤维还可以起到润肠通便的作用。

## >> 白萝卜

中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可,其味略带辛辣味,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。那么白萝卜可以美白吗?由于白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积,因此,常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

## >> 胡萝卜

胡萝卜被誉为“皮肤食品”,能润泽肌肤。它所含的β胡萝卜素,可以抗氧化和美白肌肤,还可以清除肌肤的多余角质,对油腻痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效。另外,胡萝卜含有丰富的果胶物质,可与汞结合,使人体里的有害成分得以排除,肌肤看起来更加细腻红润。

## >> 蘑菇

蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防老抗衰,使肌肤艳丽。另外,蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素,可保持肠内水分平衡,还可吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

## >> 黄瓜

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分,同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏,是传统的养颜圣品。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。

## >> 冬瓜

冬瓜是美容佳品,对美白肌肤效果显著。用冬瓜片每日擦摩面部或用冬瓜瓤常常清洗面部,均可使面部皮肤细润滑净及减少黄褐斑。这可能与瓜瓤中含有组氨酸、尿酶及多种维生素、微量元素有关。冬瓜历来还被视为瘦身上品,有“瘦身瓜”之美誉。

- 光敏蔬菜榜:芹菜、菠菜、蘑菇、木耳、小白菜
- 抗光敏食物榜:四季豆、茄子、西红柿、包菜、洋葱、苹果、葡萄
- 美白果蔬榜:西红柿、柚子、蓝莓、大豆、红枣、苹果、橙子
- 抗氧化果蔬榜:西红柿、草莓、橙子、苹果、猕猴桃、葡萄、辣椒



合肥市五星驾驶员培训中心

# 合肥市五星驾校

## 2009年度合肥市诚信驾校

### 学驾驶 还是五星好

- ▲ 我校拥有电子桩标准设计的训练场地,保证你轻松桩考。
- ▲ 有大型封闭式、多科目综合训练场。
- ▲ 开设大小货车、桑塔纳轿车班,预约时间学习。
- ▲ 培训期间,严禁教练员以任何借口找学员吃、喝、拿、要,发现一次,退还学费,免费再学。

地址:合肥市二环路清溪路交口  
地址:望江路与潜山路交口

电话:5323233 5336608  
电话:5578608

2011年『七夕』情人节主题特刊