

飲食可改善乾肌膚-認識保濕食物---優活健康網

想擁有水嫩Q彈的肌膚，一般大眾都知道的要做好肌膚外部清潔，使用保濕保養品來「補水」、「保水」和「鎖水」之外，但是營養師趙函穎提醒，飲食不均，腸道不淨，營養素不足，都會讓所用的保濕外部保養品效用大打折扣！要如何從飲食來改善缺水乾燥肌的問題呢？建議從三大方向著手，第一：**補充含水量高的蔬果**，讓細胞不再缺水乾巴巴。第二：**補充足夠纖維**，維持腸道順暢，避免糞便大量吸走身體的水分。第三：**補充抗氧化能力強的營養素**，讓肌膚增加抵抗力，不僅可以抵抗外界自由基的傷害，還有鎖水的作用。

趙函穎指出，以下幾種食物，根據許多研究發現，有助於改善乾燥肌膚並且有保濕養顏美容的功效：

一、小黃瓜

國外研究一致推薦小黃瓜是保濕聖品，其含水量超過90%以上，可以幫助肌膚補滿水；此外，又含有豐富的維他命C，除了可以增加肌膚對自由基的抵抗力之外，還可以幫助膠原蛋白合成。

二、鮭魚

含有豐富的omega-3必需脂肪酸，具有抗發炎、抗紅腫及保持肌膚油水平衡的功效，對於肌膚常乾燥脫屑的情況有所改善。另外還

含有微量礦物質-硒，具有**抗自由基**的能力，可以維持肌膚健康。

三、大番茄

番茄含有豐富的茄紅素（Lycopene）、維生素 A 及纖維素。茄紅素具有很強的抗氧化能力，可協助清除自由基；維生素 A 可改善肌膚乾燥；而纖維素可幫助腸道蠕動。茄紅素與維生素 A 都是脂溶性的營養素，建議用油拌或隨著其他含油脂食物一起吃，吸收較佳。

除了補充以上保濕養顏美容食物之外，飲食中要盡量避免油炸物及甜食，每日水份建議補充 2000c.c 以上，要慢慢喝才能讓身體吸收。還要多吃各種顏色的蔬果，維持正常睡眠作息及每日排便，由內而外來改善體質，才是擁有水潤 Q 彈肌膚的根本之道。