

用心吃出美麗來

文／臨床營養科 營養師 李薇莉・林美怡

「你在看我嗎？你可以再靠近一點！」這是大家耳熟能詳的廣告詞，簡單兩句道出了女性朋友們追求美麗的目標。現代人的保養方式，已從過去單純注重外表的塗塗抹抹，演進到現在藉由「吃」來保養美容，不只照顧外表的光鮮，更要讓亮麗從體內散發出來。

現代女性大多必須同時兼顧家庭與工作，由於生活壓力大、工作繁忙，外食族日漸增多，若三餐不定、飲食不均衡、纖維量攝取不足，將增加罹患疾病的風險，如何正確的「吃」當然就成為愛惜自己的第一步。

談到「吃」的保養，一定得先從我們平常的飲食下功夫，到底哪些營養素可以維持正常身體機能，並讓女性吃出美麗、擁有好氣色？又有哪些食物富含這些營養素？另外，選對了食物之後，該如何互相搭配，才可以獲得最大的加乘效果呢？

愛美大作戰1 認識營養素

● 鐵質

每個月月經的拜訪會造成女性鐵質的流失，鐵質是製造紅血球、血紅素以及輸送氧氣所需的礦物質，若是缺鐵，容易出現疲倦、貧血、臉色蒼白、抵抗力減弱等現象，因此女性每日攝取足夠的鐵是很重要的。

一般來說，鐵含量豐富的食物，動物性的有**豬肉、牛肉、肝臟、生蠔、蚌**；植物性食物為深綠色蔬菜，如**菠菜、番薯葉**；穀類和豆類，如**黃豆、紅豆**也是良好的來源。通常顏色愈深的食物，鐵質含量愈高；來自動物性食物的鐵質吸收率優於植物性食物。如果想要增加鐵的吸收率，除了選擇鐵質豐富的食物，也可以在進食的同時搭配維生素C。

● 鈣質

女性在邁入35歲之後，骨鈣會開始流失，35歲前攝取足夠的鈣質，即可減少老年時骨質疏鬆症的嚴重度，或是預防骨質疏鬆症，所以平日飲食要多攝取鈣質含量豐富的食物以儲存骨本。鈣質來源豐富的食物有**牛奶、乳製品、小魚乾、沙丁魚**。在此提醒大家，攝取足夠的維生素D、乳糖、蛋白質，皆可促進鈣質的吸收唷！

● 硒

硒是體內抗氧化系統中麩胱甘肽過氧化酶（GPX）的促進因子，GPX可以解除過氧化氫的潛在傷害，進而保護細胞和血液免受自由基的侵害。另外，硒對抑制脂質氧化及提升免疫力有很大的幫助，尤其對於老年人、素食者和後天性免疫不全症患者，特別重要。食物中的**大蒜、洋蔥、海產類、全穀類、腎、肝、瘦肉、核果類、乳製品、南瓜**，都是硒的良好來源。

● 鋅

在體內100種的酵素中，都有鋅的存在，是維持生命的必須物質。鋅是SOD（超

氧化物歧化酶）的促進因子，能強化SOD的活性，是抗氧化的成分之一，也有提升免疫力的作用。飲食中的主要來源有**肉類（牛>豬）、海鮮類、禽肉、肝臟、牡蠣、豆類、全穀類**。

● 膠原蛋白

膠原蛋白大約在25歲就開始逐漸流失，女性朋友們慢慢會發現皮膚日益鬆弛無彈性，所以每日應適度補充膠原蛋白。膠原蛋白可經由食物來吸收，含量較多的食物有**豬蹄、牛筋、雞腳、雞翅、雞皮、魚皮、魚翅以及軟骨等**，但這些食物大多脂肪含量高，要注意攝取量。搭配富含維生素C的蔬果一起食用，亦可促進膠原蛋白的合成。

● 維生素A

維生素A是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必須的脂溶性維生素，並且可以維持全身表皮細胞的完整性。若攝取不足，容易造成皮膚乾燥、粗糙、角化發炎，進而產生皺紋。**魚肝油、肝、腎、蛋黃、乳酪**都是維生素A的良好來源；深綠色及深黃色蔬果中富含胡蘿蔔素，可作為維生素A的前驅物質。必須注意的是，維生素A屬於脂溶性維生素，若攝取過量會蓄積在肝臟細胞，長此以往將會導致疲倦、噁心、毛髮脫落等中毒症狀，不可不慎。

● β-胡蘿蔔素

β胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素（carotenoid）的一種，是非常有效的抗氧化劑，善於捕捉氧自由基。它會在肝臟中轉換成維生素A，而且只有在身體需要時才會進行轉換，所以



攝取高量的β胡蘿蔔素不會產生副作用，β胡蘿蔔素對細胞膜也具有保護功能。食物中以深黃、橘紅及深綠色的蔬果含量最多，如：南瓜、茼蒿、油菜、芒果、胡蘿蔔等。

● 茄紅素

茄紅素是類胡蘿蔔素的一種，可以使番茄、草莓等水果顯現出紅色，也大量存在於人體血液中，是一種強效的抗氧化劑。許多研究顯示，茄紅素對預防癌症有驚人的效果。食物中的主要來源包括紅番茄、紅葡萄柚、紅西瓜、木瓜等。通常，在同一種作物中，以鮮紅色品種的含量較多。

● 維生素B

維生素B包括維生素B1、B2、B6、B12、泛酸、葉酸、生物素及菸鹼等8種維生素，大部分與神經傳導功能有關。

◎ 維生素B1

主要的生理功能為維持神經細胞膜與神經的傳導，並且參與能量的轉換作用。維生素B1含量較豐富的食物有全穀類、小麥胚芽、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、花生、葵花子、豌豆、酵母及牛奶等。

◎ 維生素B2

與產生熱量有密切相關，並參與一些神經傳導物質的代謝，一旦缺乏，會發生喉嚨痛、口唇乾裂、口角炎等現象。大部分的動物及植物組織皆含有維生素B2，牛奶是最好的來源，其他如乳製品、強化穀類、肉類、蛋以及動物內臟，亦富含維生素B2。

◎ 維生素B6

參與神經傳導素的合成，如果缺乏易致憂鬱、意識不清、嗜睡、舌炎等問題。動物性蛋白質和菠菜、香蕉、核桃，均富含維生素B6。

◎ 維生素B12

也參與神經系統的作用，缺乏會導致惡性貧血或腦部功能異常及認知能力變差。維生素B12主要來源為動物性食品，特別是肝臟及心臟，雞肉、海鮮、蛋的含量也很豐富。長期素食者要注意補充維生素B12，以免影響健康。

◎ 泛酸

泛酸是醣類、脂質、蛋白質產生熱量的必要元素，也參與許多物質的合成，例如血

紅素、神經傳導因子等，對細胞能量的產生及儲存都很重要。泛酸的來源有**肉類**（特別是肝、腎）、**豆類**、**花椰菜**、**牛奶**、**蛋黃**、**酵母**。

◎葉酸

葉酸是所有維生素中最容易缺乏的，其生理功能為參與DNA的合成、細胞分裂和紅血球及其他細胞的成熟，如果缺乏，容易導致巨球性貧血及免疫功能下降。葉酸的最佳來源是**肝臟**、**強化葉酸的早餐麥片**、**深綠色蔬菜類**（菠菜、蘆筍、青花菜）及**豆類**。

◎生物素

廣泛存在於各類食物中，若攝取正常飲食，很少會出現生物素缺乏的情形。**肝**、**腦**、**腎**、**黃豆**、**豆類**（花生）等食物的含量最為豐富。

◎菸鹼

菸鹼參與氧化還原反應及還原性生合成的抗氧化或解毒作用，如果缺乏會引起對稱性皮膚炎及一些神經症狀，如緊張、抑鬱等。最佳的食物來源有**魚**、**雞肉**、**豬肉**和**牛肉**，**全穀類**與**豆類**的含量也很豐富。

●維生素C

維生素C是第一個被發現的維生素，能增強免疫力、抗氧化能力、消除自由基、幫助鐵質的吸收、促進膠原蛋白的合成。維生素C的主要來源為**蔬果類**，水果中以番石榴的含量最豐富，其次是柳丁、葡萄柚、柚子、檸檬等枸橼類水果，奇異果、草莓、鳳梨、番茄的含量也很多。**綠色蔬菜**中則以青椒的含量最豐富。切記，因其為水溶性維生

素，所以很容易在食物刀切、烹煮的過程中流失。

●維生素E

人體最重要的脂溶性抗氧化維生素，可以避免細胞膜的脂肪酸被自由基氧化，對於極易被氧化的紅血球、蛋白分子，可提供強大的保護作用。它對於維護眼睛、肺部、皮膚、肝臟和動脈的健康也非常有幫助。**深綠色蔬菜**為最佳的食物來源，植物性油脂的含量也豐富，如：**胚芽油**。另外，**全穀類**、**豆類**、**乾果**、**蛋**、**甘藷**，都是維生素E的良好來源。

愛美大作戰2 培養良好的飲食習慣

1.維持理想體重

體重和健康有著極密切的關係，體重過重容易引起多種慢性疾病，體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此，理想體重是維護身體健康的基礎。

2.均衡攝取各類食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體充分獲得各種營養素，必須均衡攝取**五穀根莖類**、**蛋豆魚肉類**、**水果類**、**蔬菜類**、**油脂類**、**奶類**等6大類食物，並以新鮮食物為原則。

3.盡量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可以預防及改善便秘，亦可降低膽固醇，有助於預防心血管疾病。植物性食物是獲得纖維質的最佳方法，如：**豆類**、**蔬菜類**、**水果類**、**糙米**、**全麥製品**、**全穀類**、**根莖類**。

4.少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂飲食與肥胖、心血管疾病等有著密切關係。平時應少吃肥肉、油酥類點心、高油脂零食等脂肪含量高的食物。烹調時盡量少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸。食鹽的主要成分是鈉，經常攝取高鈉食物易罹患高血壓，所以烹調時應少鹽，以及少用含有高鈉的調味品，如：味精、醬油及各種調味醬；同時少吃醃漬品及重口味的零食或加工品。糖除了提供熱量之外，幾乎不含其他營養素，又容易造成肥胖，應盡量減少食用。

5.多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、排除代謝廢物等。白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，大家應養成喝白開水的習慣。

最後，請別忘了，維持良好的生活作息及每日規律的運動，對於身體及皮膚的保養也是很重要的唷！

愛美大作戰3 3道愛美食譜

★低脂優格水果沙拉

◎材料：1.蘋果1/4顆、芭樂1/4顆、橘子3瓣、奇異果1/2顆

2.低脂優格3小匙

◎作法：1.所有水果切塊備用

2.把切好的水果排在沙拉盤中，淋上優格醬。

營養成分	美麗小語
熱量：85 kcal 蛋白質：1 g 脂質：0.5 g 醣類：20 g	1.蘋果含有鐵質，接觸空氣後易氧化，製備之後建議盡早食用完畢。 2.選用低脂優格可減少熱量的攝取，減輕身體的負擔。

★檸檬烤牛肉串

◎材料：1.牛里肌肉條70g、檸檬汁、白芝麻少許

2.鹽、米酒、醬油各1t

◎作法：1.把里肌肉以適量鹽、米酒、醬油醃10分鐘。

2.以竹籤串起醃好的牛肉條，放入烤箱烤約5分鐘。

3.最後灑上白芝麻、淋上檸檬汁即可。

營養成分	美麗小語
熱量：110kcal 蛋白質：14g 脂質：6 g 醣類：0 g	1.牛肉屬於紅肉，含有豐富的鐵質。 2.檸檬有豐富的維生素C，可增加鐵質的吸收，但維生素C遇熱容易被破壞，所以建議最後再淋到烤好的肉上面一起食用唷！

★紫米紅豆湯

◎材料：紫米10g、紅豆20g、黑糖適量

◎作法：1.將紅豆及紫米洗淨後，浸泡約3小時。

2.加入約1000c.c的水，以中火熬煮約1小時。

3.加入適量黑糖調味（依個人喜好調整甜度）

營養成分	美麗小語
熱量：105 kcal 蛋白質：3 g 脂質：0 g 醣類：23 g	1.紫米和紅豆皆富含鐵質，可以補充女性朋友每日鐵的需求，改善缺鐵性貧血。 2.黑糖在中醫醫療觀點，具有活血化淤及緩解疼痛的功效。

