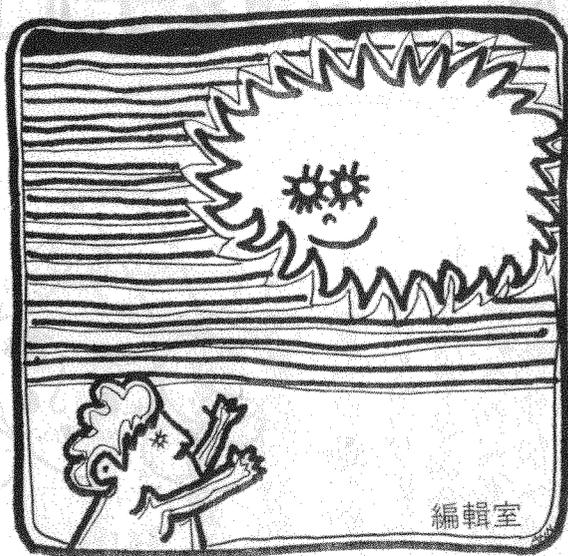


保護妳的皮膚吧。



夏天口渴，誰都想喝一杯冰冷的果汁，事實上果汁含有二十至二五%的糖分，一般的冰涼飲料含十三%的糖分，以砂糖換算有大湯匙半之多。因冷的飲料不易感覺到甜的原因，所以喝多了飲料、果汁也是過胖的原因。

那麼將果汁換成牛乳是最適宜的，三瓶牛乳等於一天所需要的鈣質（〇、六克）。匆忙地喝牛乳對胃不利，不喜歡喝牛乳的人則可用牛乳做成料理、攝取需要養分。

△ 保養皮膚的吃法

增加膚色紅潤的內臟

紋，所以皮膚乾燥與皺紋有關。皮膚的最外層稱為角質層，正常的情形下須保持有一〇%至二〇%的水分，少於一〇%的水分皮膚即呈乾燥現象。

皮膚乾燥的原因是過度日曬、寒冷及缺少保養，要多吸收水分。但拼命喝水倒不如多吃蔬菜、水果、乳酪、肝臟、紅蘿蔔、菠菜、柿子乾等來得更有效。

△ 青春痘禁吃甜食

青春痘正好與雀斑相反，較易治療，吃的方面多加注意，短期間就會有效。

青春痘因毛孔過小皮下脂肪受到阻塞而成，甜食是製造脂肪的原料，應盡量避免，多取食維他命B、B₁、B₂，可促進新陳代謝，幫助皮下腺的活動，溶解脂肪。

胃、肝臟衰弱或便秘也是青春痘的原因，便秘與其買藥治療，倒不如注意飲食。

甜食或多油性食物、酒、巧克力糖絕對禁止。多吃含纖維的蔬菜、薯類或是牛乳、紅蘿蔔、毛豆等含維他命多的食物，更別忘了常保持皮膚清潔。

「白雪美人」是個動人的名詞，但若白得發青，嘴唇變白就是貧血的危險信號。

大半女性都有貧血的現象，貧血不一定是瘦子，有些胖的人也因營養不良，肌膚沒有生氣。患有貧血通常是胃酸過少，肌肉與內臟容易疲勞，還影響到頭髮及指甲的光澤。

治療貧血最好吸取含有氨基酸及蛋白質豐富的豬肝或鐵含量高的柿子、貝類等。葉綠素可促使體內吸收更完全的鐵分，也不可忽略。

糖，使用黑糖比白糖更佳。

雀斑的良方，維他命C。

有一臉的雀斑看來也許俏麗，仔細一想卻是一大煩惱，雀斑是肝臟或腸胃受到阻害，黑色素聚集成無數的斑點，浮出皮膚表面而形成，雀斑的治療較為困難，不但治療時間長，而且還要有耐心地治療。

除注意飲食及肝臟的健康外，不可直射日光，從精神上的疲勞開始到荷爾蒙的吸收都須平均吸收。

儘量吸食有漂白作用的維他命C、有機酸等，也就是說多吃橘子、檸檬汁、生菜、乳油、花生等。

△ 皺紋、皮膚乾燥多食用維他命A

剛從菜園拔出來的葉是有光澤又細膩的，但過不了多久就乾枯。同樣的皮膚缺少水分也會乾燥，因而生出小小的皺

