

【生活篇】

新素食主義 (十五)

New
Vegetarianism

續上期

◎野萍·文

美膚，從素食開始

嬌豔美麗光澤的肌膚，是女性魅力的特徵，我國女性自古以來就以肌膚細嫩聞名，可是近些年來，皮膚粗糙、黑斑、雀斑和老化的女人，隨便在街上一站，觸目皆是，這是什麼原因呢？

皮膚是健康的鏡子。皮膚的變化，反映出人體的健康狀況，而皮膚出現粗糙、黑斑、雀斑和老化等問題，實際上都是體質使然。因此，想要擁有光潔、細潤的皮膚就得從身體內部的淨化著手。這就是有許多女性朋友，因皮膚粗糙、長斑點或提早老化而找美容師或塗抹藥品、保養品，始終收不到預期的效果，有時反而弄巧成拙，使膚質變得更差的重要原因！

皮膚粗糙是受到體內殘餘毒素的侵蝕所致。我們平時吃了肉類、魚類等動物性食物，使血液裡的尿酸、乳酸量增加，這種乳酸隨汗排出後，停留在皮膚表面，就會不停地侵蝕皮膚表面的細胞，使皮膚沒有張力、失去彈性，而感覺到粗糙又容易產生皺紋與斑點。如果我們長期食用鹼性的植物性蔬果，血液中的乳酸便會大量減少，自然就不會產生有害的物質，隨汗排至皮膚表面損害健康的皮膚。同時，植物性食物中的礦物質、纖維質又能把血液中有害物質清除。這種淨化的血液，能夠發揮完全的作用，於代謝過程中輸送足夠的養分與氧氣，使全身各器官充滿生氣，皮膚自然健康有光澤、細嫩而有彈性。

好萊塢不少女明星，在她們保養秘方裡總有一條：一星期裡有一天禁食所

有肉類。她們爲了淨化血液，每日食物中也儘量少吃肉類。

我們如能多吃富含鹼性礦物質的植物性食物，使血液變成微鹼性，則血裡的乳酸就大爲減少，也就不會隨汗流到皮膚表面來損及皮膚了，同時如鈣等礦物質又能把血裡有害的汙物清洗掉，經洗淨後的血液，就能充分發揮作用，也使全身各器官作用活潑，全身充滿生氣，所以說「美膚，從素食開始」。

吃豆類吃出健康美麗

日常生活中，只要每餐都吃些豆類食物，食足兩周，人體便可增加纖維的吸收，減少體內脂肪，增強身體免疫力，降低患病（特別是癌症）的機會。

豆類還有駐顏美容的作用，我們可以針對各自的需要來選擇。

1・荷蘭豆是美容「佳品」。

荷蘭豆味道甘醇可口，營養豐富，含有大量維生素A、維生素C，氨基酸含量是衆豆之最，對養顏美容最具功效。

2・四季豆是美膚「化妝品」。

多吃四季豆可滋養五臟、補血、補肝和明目，能幫助腸胃吸收，防治腳氣，亦可令肌膚光澤美麗。

3・綠豆是美目「保護神」。

綠豆是防暑佳品，對消解嘴唇乾燥、嘴部生瘡、痱子和暗瘡等特別有效，多食還可以保持眼睛免遭病菌侵害，使雙眼更加明亮美麗。

4・黑豆是烏髮「娘子」。

黑豆含鐵質較一般豆類高，多食可增強體質，抗衰老，令頭髮烏黑亮麗。另外，黑豆泡醋可降血壓。

5・大豆是腸胃「衛士」。

多食大豆有利於胃腸道的消化和吸收，也可潤澤皮膚，而且毛豆中的黃酮物質可防止人體老化。

容顏不老的良方

「一斤生薑半斤棗，二兩白鹽三兩草，丁香沈香各半兩，四兩茄香一處搗。煎也好，煮也好，修合此藥勝如寶。每日清晨飲一杯，一世容顏長不老。」這是古醫書《奇效良方》中「容顏不老方」的歌訣。該方以生薑爲主藥，每次三

五錢，清晨煎服或沸水湯服，有防衰老、保青春的奇特功效。

中醫認為生薑性微而味辛，功能健脾胃、散風寒，有「薑能禦百邪，故謂之薑」的解釋。生薑在食療及藥用方面應用很廣，有發汗、暖胃、止嘔、祛痰、驅風、散寒和解毒等功效，故愛薑者歷代不乏其人。大文豪蘇東坡曾見杭州淨慈寺的一個主持，服食生薑四十年，八十多歲無老態，臉色紅潤，雙目有神。

生薑含有一種類似水楊酸的有機化合物，相當於血液的稀釋劑和防凝劑，對降血脂、降血壓、預防心肌梗塞，均有特殊作用。另外，生薑還可防治膽囊炎和膽結石。現代醫學臨床研究還證實，生薑可以調節前列腺的機能，而前列腺素在控制血液粘度和凝集方面有重要作用。

值得注意的是，生薑一次不宜食用過多，過多則大量薑辣素經消化道吸收後，在經腎臟排泄過程中會刺激腎臟，會產生口乾、喉痛和便秘等「上火」症狀。

如何吃得更漂亮

英國科學家呼籲女子們要把自己「吃」得更漂亮。原來科學家得出結論，人體的內臟，例如心、胃、腎等都與臉部的不同部位有特定「聯繫」。內臟機能的好壞會在人的臉部反映出來，因而飲食對美容極為重要。

如果臉頰發灰，說明身體缺氧，肺部功能不佳。應多去公園散步、慢跑，並補充綠色蔬菜，增加蛋白質、礦物質和粗纖維的攝入。

如果額頭皺紋增加，顯示肝臟負擔過重。因此，必須戒酒，少吃動物脂肪，而且每天至少飲三升水。

如果眼圈發黑，眼神無光，則是腎的負擔太重。請少吃鹽、糖、咖啡，多吃小紅蘿蔔、白蘿蔔和蒲公英。

如果整個鼻子通紅，那就是心臟負擔過重了，應該立即放鬆、休息，並戒煙，少吃含脂肪的食品。過多的巧克力和甜食也會在鼻尖上形成紅色血管，所以可用果仁、水果和酸奶來代替巧克力當零食。

如果上嘴唇腫脹，常常由於胃痙攣引起，而馬鈴薯有暖胃的功能，從而間接有利於嘴唇的美容。（感謝悅智文化館提供連載）

（續下期）