

# 新素食主義

New  
Vegetarianism

(38)



(接上期)

◎ 野萍·文

## 皮膚嫩白如玉的秘密

皮膚的顏色是健美的重要標誌。皮膚的黑白與皮膚中黑色素的多少有關，而飲食的調整能減少黑色素的合成，有助於黑皮膚變白。

盡量少攝入富含酪氨酸的食物，因為酪氨酸是黑色素的基礎物質。也就是說，黑色素是由酪氨酸經酪氨酸酶的作用轉化而來的，如果酪氨酸攝入少了，那麼合成黑色素的基礎物質也就少了，皮膚就可以變白了。所以應少吃富含酪氨酸的食物，如馬鈴薯、紅薯等。

松果體素有褪除黑斑的神奇功效，故又稱「褪黑激素」。它進入血液循環後，發揮其固有功能，從而發揮美容的效果。從燕麥、玉米、生薑、黃瓜、香蕉、茄子等食物中，均能找到褪黑激素。

維生素褪除色素養顏美膚的效果也比較顯著。

維生素E在人體內是一種抗氧化劑，特別是脂肪的抗氧化劑，能抑制不飽和脂肪酸及其他一些不穩定化合物的過氧化，而人體內的脂褐素是不飽和脂肪酸的過氧化物。維生素E則具有抑制它們過氧化的作用，從而有效地抵制了脂褐素在皮膚上的沈積，使皮膚保持白皙。同時維生素E還具有抗衰老作用，富含維生素E的食物有捲心菜、菜花、芝麻油、芝麻、葵花籽、菜籽油和葵花籽油等。

維生素C也是一種抗氧化劑，可抑制氧化，阻止色素沈積，因此，多吃富含維生素C的食物，如酸棗、鮮棗、番茄、鴨梨、柑橘和新鮮綠葉蔬菜等。

維生素B6具有褪除黑色素斑痕的作用，富含維生素B6的食物有花生、大豆及其製品等。

如果婦女為防止或已出現類似粉刺的黑斑時，可多攝入含硒、鎂等微量元素的食物，如黑芝麻、麥芽等，小米、大麥、小麥、燕麥、豆類、堅果類和海帶芽類等產品也是鎂的良好來源。

### 美容佳品知多少

欲得姣好的面容，除了日常對皮膚的保養之外，通過適當的食物以及藥物來調節內分泌，也是非常有效的。下面介紹幾種美容佳品：

#### 1·紅色的枸杞

枸杞子含有大量的胡蘿蔔素、多種維生素、磷和鐵等以及滋補強壯、養顏潤膚的營養物質。作為美容食療時，枸杞可泡酒，也可與桂圓即（龍眼肉）及冰糖、蜂蜜等一起製成杞圓膏，或與其他食物一起配製成藥膳，如杞子紅棗煲雞蛋等。

#### 2·淺黃的當歸

人體內的酪氨酸酉能產生導致雀斑、黑斑、老人斑的黑色素，其活性越高，則老年斑等出現得越早，而且數量也越多。現代科學試驗證明，當歸的水溶液可抑制酪氨酸酉活性的功能很強，因而具有抗衰老、美容的作用。當歸用水煎後取藥汁，可與米、麵一起釀成當歸酒。當歸還可與其他食物一起製成藥膳。作為忙碌的上班族，可每天取當歸五克左右，用開水泡開，再沖入少許蜂蜜，非常方便。



### 3· 橙黃的蜂蜜

蜂蜜營養全面而豐富，常食可使皮膚白嫩光滑，防止皮膚乾裂。常食蜂蜜還可以提高血液中血紅蛋白的含量，從而使面容紅潤有光澤。

### 4· 黑色的黑芝麻

黑芝麻含有大量的不飽和脂肪酸和維生素E，對延緩皮膚老化非常有益。黑芝麻可做成烏麻散。其製作方法是：將黑芝麻用溫水拌勻，入鍋蒸，冒起大煙時，即離火，再曝曬乾。如此蒸曬幾遍，研成細末。空腹以溫水調服十克，飯前服下。

### 5· 雪白的白蘿蔔

白蘿蔔含有豐富的維生素C，因而常食可抑制黑色素的形成，減輕皮膚色素的沈積。另外，白蘿蔔具有利腸作用，多吃白蘿蔔可保持腸道通暢，抑制腸內毒素的產生，從而起到養顏的作用。

### 6· 綠色的豌豆

豌豆含有豐富的維生素A原，維生素A原可在體內轉化為維生素A，而後者具有潤澤皮膚的作用。

### 7· 鮮紅的櫻桃

紅色的櫻桃所含的鐵居各種水果之冠，常食可提高血液中的血紅蛋白。

### 果汁是女人不老的秘密

美國人歷來深信水果中富含的各種維生素不僅是健康的保證，還對皮膚的保養有很大作用。

在美國的化妝品市場上，幾乎看不到任何美白、去斑的產品，因為美國女性普遍認為保養皮膚更重要的是靠睡眠和飲食。這其中，用果汁養顏是最常用的方法之一。

維生素C常被人稱為「女人不老的秘密」，它除了可以淡化黑斑，防止皮膚色素沈澱外，還能促進人體新陳代謝，延緩皮膚老化，是最具有美容功效的營養元素。

橘子、檸檬等水果富含維生素C，不但可以保養皮膚，還能降低膽固醇。而

且研究人員發現，水果外皮更具有美白去斑的效果。所以，美國人把果皮打進汁中，使果汁更有美白效果。

對於經常吃速食的上班族來說，味道鮮美的果汁是補充維生素最方便的辦法。如今職業女性使用電腦的時間越來越長，極易長黑斑，因此，職業女性特別需要加量補充維生素C。

把新鮮水果的汁液塗抹於臉部，或直接將小片水果貼在臉部，是適合職業女性的美容方式。她們不喜歡把時間和金錢浪費在美容院裡，而是喜歡躺在自己家裡的沙發上，邊休息邊進行皮膚護理，這種美容方式既經濟又方便。

如今天然果汁飲料不僅成為美國女性最愛的日常飲品，多數男性、老人、小孩也都每天至少一杯。

目前世界人口平均果汁消費量為七公升，而美國每年每人平均果汁消費量就高達四十五公升。他們可以不吃飯，但絕對忘不了喝果汁補充維生素。

### 素食館子應重養生

好不好吃，往往是決定現代人飲食的重要因素，所以儘管現代人常常吃得多，營養結構還是不均衡。

普遍說來，肉食或許比素食來得可口，但有趣的是，很多人吃慣了素食，就不想吃肉，甚至於一吃葷就不舒服。許多素菜館為了吸引食客，不但把菜色做得很多樣，而且，正像有的食客的評價：太膩。醫師建議，為了真正達到素食保健的目的，「炸得太厲害、味道太濃的」還是避免。

為了保存更豐富、完整的營養，部分素食者也有生食的習慣，但為了避免吃下太多農藥，他們都寧可多花一半的錢，購買無公害蔬菜（有機蔬菜）。由於大部分的蔬菜上可能有細菌寄生蟲、農藥，基於安全的理由，還是犧牲一點營養，煮過後再吃比較妥當。當癌症、中風、心臟病在中國人十大死因中名列前茅時，人們逐漸警醒起來，並極力尋找解救的方法—素食。

※本文感謝悅智文化提供連載，連載完畢。

（全文完）