

# 越吃越美 推荐五款天然美白食物

俗话说得好啊,“一白遮百丑”,相信大家生活中一定有很深的感悟。看身边走过的女生虽然不是很漂亮,可就是因为白皙的皮肤,你的双眸是不是就没有离开过她,这就是白皙肌肤的魅力了,想要美白的MM赶紧来看看小编为大家介绍的一些美白食物,瞧一瞧吃什么可以美白!

1.白萝卜。中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜是一种常见的蔬菜,生食熟食均可,其味略带辛辣味。具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

那么白萝卜可以美白吗?由于白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常吃白萝卜可使皮肤白净细腻。多吃坚果

对上班族来说,最好的零食当属大杏仁等坚果类食物,空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分,坚果中的植物油大多富含维生素E,能帮助抗氧化和消除自由基,从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻,还能有效阻止褐色素在皮肤中沉积,防止面部出

现褐色斑纹、斑块。不过,这类护肤效果通常需要30天才能显现出来,不能操之过急。

2.蜂蜜。研究证明,用蜂蜜洗脸能够加快我们肌肤的新陈代谢,增强肌肤的抗菌力和活力,能够有效的减少黑色素的沉积,预防肌肤干燥,让我们的肌肤更加的白皙、细腻、光滑,同时还能够预防粉刺和消除皱纹等,起到美容护肤的功效。

特别是蜂蜜有很强的抗氧化作用,能清除体内的“垃圾”——氧自由基,因有葆青春抗衰老、消除和减少皮肤皱纹及老年斑的作用,显得年轻靓丽。因此,每日早、晚各服安堂天然成熟蜂蜜20~30克。长期坚持,能使粗糙的皮肤变得细腻润泽。

3.蘑菇。蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防老抗衰,使肌肤艳丽。

另外,蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素,可保持肠内水分平衡,还可吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

4.薏米。薏米是常用的中药,也是常吃

的食物,有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,还含有人体必需的多种



氨基酸,多吃薏米可以及时补充夏季高温下的体力消耗,起到增强免疫力的作用。同时,薏米还对紫外线有吸收能力,其提取物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果,适量内服可使皮肤光滑,减少皱纹,消除色斑。有研究报告指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。

5.黄瓜。黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分,同时

还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏,是传统的养颜圣品。

黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。

黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多,吃黄瓜有助于化解炎症。 健康网

# 胖人容易骨质疏松

越是胖的人,越可能是软骨头。哈佛大学的研究发现,血液中甘油三酯水平越高,骨髓的脂肪水平也随之增高,骨骼的密度就会降低。换句话说,越是胖,越容易因为骨质疏松而骨折,一旦摔倒,这些人骨折的风险远高于常人,一是因为体重大,对骨头打击大;二是因为骨头软,与“仙风道骨”、“铮铮铁骨”这两种精神典范都相距甚远,而这能用两个成语形容的人,一般都偏瘦。

要想改变这种因为胖引起的骨质疏松,最好的办法就是运动,所谓“劳其筋骨”,减掉脂肪在先,强健骨头在后,因为骨头是不压不硬的。

现代人不仅肥胖的多,而且骨质疏松的也多,之所以如此,首先是日照

不足,人们室内活动更多,紫外线照射量不够,不足以转化成足够的维生素D。而缺少了维生素D,再多的钙质也无法被身体吸收,骨质就要疏松。

其次是运动不足,除了引起肥胖,还减少了骨质的重建。人只有在运动之后,才会告知大脑,这里工作量增加,要承重,需要给更多的钙质建筑骨骼,骨质密度才得以增加。如果没有任何外力刺激,大脑就得不到这种“申请”,就算吃进去了足够的钙质,也无法为骨头所用。所以,一个人一旦长时间卧床,无论他怎么补钙,仍旧要发生骨质疏松。而贫困时期的人,虽然没有牛奶、钙片的补充,但很少有缺钙问题,就是因为他们不仅运动,而且是露天运动,前者减肥,后者补钙,所以晒太阳的人可能比现在人的骨头要硬。 北京晨报

# 四种气味警惕食物变质

春季细菌繁殖较快,食物容易变质。国家二级公共营养师巩宏斌表示,变质食品常带有4种气味。

1.哈喇味。含油脂较多的食物放时间久了,如油类、糕点、鱼肉类的干腌制品、核桃、花生、瓜子等,就会产生一股又苦又麻、刺鼻难闻的味道,俗称“哈喇味”。这是因为油脂很容易发生酸败,产生哈喇味。

2.腐臭味。鱼肉、猪肉、鸡蛋、豆腐、豆腐干等富含蛋白质食物的腐败变质会产生腐臭味。

3.酸味。粮食、糖类及其制品等富含碳水化合物的食物,在变质时会产生有各自特征的酸味或馊味。

4.霉味。粮食、花生、面包、蛋糕、米饭、馒头等受霉菌污染的食物在温暖潮湿的环境下常会发霉变质。霉菌

可能产生毒素,如黄曲霉毒素。

巩宏斌还提醒,选购食品应“四注意”。

一要注意经营场所储存条件。不符合储存条件的食品,会发生变质,特别是酸奶类制品,因为酸奶中含有的活性乳酸菌在20℃~30℃的温度下,两小时后会因为温度升高而加快生长速度,致使细菌繁殖,可能会引起急性肠胃炎等疾病。

二要注意食品保质期。谨慎购买即将到期食品。

三要购买合理数量的食品,按实际需求购买。

四要注意留存相关证据。合法、有效的购物凭证是消费者维权的關鍵。

京华时报

# 鱼肉虽好 但这五类人不能贪吃

鱼类食物受到大多数人的喜爱,也是我们日常餐桌上少不了的荤类菜肴。为了让大家更加了解鱼类的营养以及哪些人不适合吃鱼肉,小编今天为大家一一总结,一起来看看吧。

## 五类人应少吃鱼

1.痛风患者。鱼、虾、贝类等食物富含嘌呤,而痛风则是因为人体内嘌呤代谢异常所致,因此,痛风病人急性发作期要禁食一切肉类及含嘌呤高的食物。缓解期则应定量吃鱼肉类食物,严禁一次摄入过多。此时,可适量选用含嘌呤较少的鱼类,如青鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾等;少用含嘌呤较多的鱼类,如鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、鳗鱼、鳊鱼等;禁用含嘌呤高的沙丁鱼、凤尾鱼和鱼子。

2.出血性疾病患者。鱼脂肪中含有二十碳五烯酸(EPA),具有防止胆固醇粘附于血管壁的作用,对于动脉粥样硬

化者十分有益。但是,摄入过多EPA会抑制血小板凝集,容易加重出血性疾病患者的出血症状,对病情恢复不利。

3.肝肾功能严重损害者。鱼类食物蛋白质含量丰富,过多摄入会加重肝、肾负担,肝肾功能严重损害者应在医师的指导下,定量吃鱼。

4.服用某些药物的人。扑尔敏、茶海拉明等为组胺受体拮抗药,而鱼虾等富含组氨酸的食物在体内可转化为组胺,若上述抗组胺药与之一起吃则会抑制组胺分解,造成组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等症状。

5.过敏体质者。特别是曾经因吃鱼虾类食物发生皮肤过敏的人应慎吃鱼,以免再次引发过敏。

## 吃鱼的好处

1.吃鱼抗抑郁。研究发现,鱼体内有一种特殊的脂肪酸,它与人体大脑中的“开心激素”有关。它有缓解精神紧张、平衡情

绪等作用。不吃鱼或少吃鱼的人,“开心激素”水平往往较低,美国人常吃鱼,因而患忧郁症的人就多。

2.吃鱼防哮喘。新鲜鱼肉中所含的不饱和脂肪酸可阻止或减少人体内炎症介质的产生,而哮喘病的发作正是与炎症介质释放密切相关的。此外,不饱和脂肪酸还具有一定的减轻气管炎的作用,从而有助于预防哮喘病的发生、复发或减轻哮喘病的症状程度。

3.吃鱼少痴呆。加拿大科学家通过对患有老年痴呆症患者和健康老人的研究发现,健康老人血液中DHA脂肪酸的成分远高于痴呆症的老人,表现有痴呆症状者的血液中DHA的含量平均比健康老人少30%~40%。科学家认为,DHA是大脑细胞活动和保持活力必需的营养物质,它有助于改善神经的信息传递,增强思维和记忆能力。因此,老年人多吃鱼,可减少痴呆症的发生。 健康网

# 素食减肥有方法 推荐素食营养食谱

有效人认为只要不吃肉,吃素食就能减肥,真的是这样吗?其实,吃素食减肥不仅要讲究方法还要避免误区,这样才能真正做到健康的素食减肥。下面一起来看看素食减肥的方法是怎样的吧。

## 素食减肥的饮食误区

以为所有蔬菜一样好;减肥是有很多多种方法的,您最好就是选择是的自己的方法,这样才会有最终的减肥效果发生。对于严格素食者来说,蔬菜的营养意义更为重要,不仅要担负供应维生素C和胡萝卜素的重任,还要在铁、钙、叶酸、维生素B2等方面有所贡献,所以,应当尽量选择富含这些营养素的蔬菜品种,绿叶蔬菜是其中的佼佼者,例如芥蓝、绿菜花、苋菜、菠菜、小油菜、茼蒿菜等。为了增加蛋白质的供应,菇类蔬菜和鲜豆类蔬菜都是上佳选择,如各种蘑菇、毛豆、鲜豌豆等。如果喜欢黄瓜、番茄、冬瓜、苦瓜等少数几种所谓的“减肥蔬菜”,就很难获得足够的营养物质。

“素油”比动物油好;减肥意识也是很关键的,有尤其是在饮食方面,就要注意自己的饮食搭配规则。您不少素食者以为,只要不含动物食品原料,就是营养价值很高的食物。实际上,不少加工食品都是以植物性原料制成,但是



其中大多用精白米和精白面粉制作,除了其中的膳食纤维,并添加了大量的油、糖或盐,并不能替代新鲜天然食品的健康作用。针对人们对素食和植物性食品的青睐,一些产品甚至以使用“植物奶油”等为宣传卖点,而就对血脂的影响而言,这类“素油”比动物油更糟糕。已经有多项研究证实,这些产品中所含的“氢化植物油”成分会引入“反式脂肪酸”,而它会大大增加人们罹患心血管疾病和糖尿病的风险,还可能危害大脑的健康。

## 素食减肥营养食谱

1.红烧冬瓜

原料:冬瓜500克,面酱、酱油、清汤、湿淀粉、葱末、味精、植物油各适量。

制作:将冬瓜去皮洗净,切成3厘米长、2厘米宽、1厘米厚的片块。炒勺内加适量植物油,烧至四成热时,加葱姜末、面酱炒散,然后加入冬瓜、酱油、清汤,用小火烧至冬瓜软烂时,加入味精,用湿淀粉勾芡,盛盘即可。

## 2.山楂海带丝

原料:水发海带300克,鲜山楂100克,白砂糖30克,葱、姜、料酒各适量。

制作:海带洗净,放锅中,加葱姜、料酒、清水,先用旺火烧开,再用小火炖烂,捞出切成细丝,山楂去核,也切成丝。然后,海带丝加白糖搅拌均匀,装入盘内,撒上山楂丝,再撒上一层白糖即可。

## 3.茯苓豆腐

原料:豆腐500克,茯苓粉30克,松仁40克,胡萝卜、香菇、鸡蛋清、精盐、料酒、清汤、淀粉各适量。

制作:豆腐挤压除水,胡萝卜切成菱形薄片,鸡蛋清打至泡沫状。将豆腐切成小方块,撒上茯苓粉、精盐,然后将豆腐块摆平,抹上鸡蛋清、摆上香菇、胡萝卜、松仁,入蒸锅内用旺火蒸10分钟,取出。将清汤、精盐、料酒倒入锅内烧开,加淀粉勾芡,烧在豆腐上即成。

## 素食减肥的粥品

1.鲜果燕麦粥。准备好食材,然后就开始制作了。制作鲜果燕麦粥的材料有苹果和燕麦、猕猴桃和樱桃、香蕉、鲜奶,还有葡萄干等。接下来就可以开始烹制了。第一步把所有水果切块。烧壶水,加入燕麦熬粥,时间不要过长,3分钟左右即可。煮好后倒在碗里。把水果丁放入燕麦粥中,浇上鲜奶,撒上葡萄干,就做好了。

这种粥美容的效果是不错的,是能够减肥的。减肥效果都非常好。燕麦糖量低,营养价值高,有助于食物的消化。特别适合在早餐食用,加入的樱桃、香蕉及猕猴桃等减肥水果,可以让这款粥的营养更加丰富,充分发挥减肥和美容效果。

2.蜂蜜减肥粥。蜂蜜可以美容,也能够减肥的。蜂蜜可以美容,同时有助于减肥。尤其适合那些爱吃甜食又想减肥的人。而且,粥中有枸杞,有益于滋肝补肾明目,不仅是一款减肥粥,还是一中养生粥。所用材料有适量的蜂蜜、枸杞,一些大米及糯米。

3.蜂蜜减肥粥。是不错的选择。大米和糯米洗干净后,把米泡到发胀,然后倒出来沥干再煮,一直到米粒开花,再加入蜂蜜、白糖,搅拌均匀。快出锅时,加点枸杞,再煮五分钟即可。美味的蜂蜜减肥粥就制作成功了。 健康网

# 男人剃须要注意的问题 五个禁忌别犯

剃须应该是男士护肤中最主要的一项了,对于男人们来说,剃须就好像吃饭,是每天都要做的事。尽管如此,很多男士还是在剃须过程中遇到一些问题,比如剃须不彻底,或是皮肤出现干痛和灼痛感等。下面我们一起来看看如何解决男士剃须几大常见问题。

## 男士剃须可能遇见的几大问题

1.剃须不彻底。很多人剃须后都会用手来抚摸一下皮肤,检查自己是否剃得干净了,但似乎不管怎么剃都还是会那么几小撮胡须影响整体效果。那该怎么办呢?

为了剃须更加彻底,建议使用手动剃须刀,并且配合剃须泡沫或者剃须啫喱,在用洁面乳清洁后再用热毛巾热敷胡须部位3~5分钟,让胡须充分软化,然后再用剃须泡沫或啫喱轻

轻涂匀胡须部位,并配合按摩,充分起泡后再进行下面的程序。

2、误伤。在剃须过程中,偶尔会刮破痘痘或者皮肤不平的位置,这时该怎么办呢?

首先用清水洗去面部残留的剃须膏,然后用手指轻蘸肥皂,用少量泡沫清洗伤口再冲洗干净,再用干净的面巾纸擦干脸部及伤口周围,这时就不要用毛巾擦脸了,因为无论如何清洁的毛巾上面还是会残留细菌和灰尘,这时候用比较细密的面巾纸则更干净。

3、下巴和颈部出现红点。如果剃须后下巴或颈部出现红点,那可能是由于在剃须过程中造成了胡须拉扯毛孔,导致须根部毛细血管爆裂出血。

注意在剃须前,一定要先软化胡须,并且使用比较锋利的刀头,迟钝的刀头一定会导致毛孔的撕拉,破坏毛

囊。如果小红点已经形成,那就用含有酒精成分的爽肤水或须后水擦拭,只要用手拍涂一层即可,不要使用化妆棉等介质,否则容易造成皮肤或者毛囊的阻塞。

4、皮肤干痛或者灼痛感。剃须后,如果皮肤出现干痛或者灼痛感,则可能是因为剃须过程操作不当,或者是剃须前准备不足造成的。还有就是选用了造成皮肤干燥或者过敏的产品以及剃须后的润肤保养工作不到位。

剃须前一定要充分润湿胡须,选择一款适合自己的剃须泡沫或者剃须啫喱。剃须泡沫和剃须啫喱的区别在于,剃须膏泡沫丰富细腻,能够充分附着于胡须表面,润滑皮肤,充分减少刀头对皮肤的刺激,并且促进胡须鳞片打开。

5、胡须逆向长入毛孔。这一般都是

由于剃须方法不恰当引起的,由于毛囊拉上导致须根出现横向生长甚至逆向长入毛孔的状况。

## 男人剃须5个禁忌别犯

禁忌一:不要从不同方向刮同一处胡须。这样很容易把胡须刮得太短形成倒须,引起毛囊炎。

禁忌二:不要剃除毛粒。虽然剃毛粒会使胡须刮得更干净,但容易刺激皮肤形成倒须。

禁忌三:在剧烈运动之前不要刮脸。因为汗液会刺激你刚刚刮过的皮肤,形成感染。

禁忌四:绝对不要在洗澡前刮脸。皮肤对此毫无准备,你很可能产生刮脸后的灼灼感,并且造成胡须向内生长。

禁忌五:不要使用太旧甚至生锈了的刀片。刀片不够锋利的时候,应该及时更换。 新浪网

# 判断水果“糖”多少靠口感不准



说起“糖”,它通常给人们以“甜”的味觉感知,因此,人们常认为不甜的食物就不含糖,可以放心地摄入。实际上,“糖”并不光指我们能够尝到味道的葡萄糖、果糖,还包括吃不出甜味的淀粉,所有的碳水化合物被统称为“糖”。因此,判断某一种食物是否为高糖食品,光靠口感并不靠谱,不甜的食物也完全可能是“高糖”食品。

数据显示,每100克火龙果中含有碳水化合物13.3克,每100克西瓜中仅含有碳水化合物5.8克。中国疾

病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出,所谓“火龙果属于‘高糖’食物、西瓜算不上‘高糖’食物”的说法应该是针对其所含的碳水化合物来说的,确切地说应该说“火龙果所含的碳水化合物高于西瓜”,按照碳水化合物总量来计算,火龙果才是真正的“高糖”食物。只是火龙果所含的碳水化合物中,有相当一部分不是葡萄糖和果糖,人们尝不出甜味,也就是说,并非不甜的食物含糖量就少,人们要警惕掉入“不甜的陷阱”。

新浪网