

# 冬天的美容食物 月雲

冬天是進補的季節，食物可以進補，也可以養顏。冬天要怎樣利用食物來進補並收養顏之效呢？先介紹幾個原則性的問題：

一、蛋白質是皮膚的主要成分，必需有足夠的補給。

二、鐵質也很重要，一般怕冷、貧血或臉色青黃的女人，大多是由於缺乏鐵質。

三、冬季皮膚機能降低，皮脂分泌減少，面孔、手脚部外露的皮膚，比較乾燥而易剝裂，因此要補給一些脂肪。

四、各種皮膚需要的維他命，都要有適量的補給，特別是維他命A及C兩種，更為重要，如果缺乏維他命A時，皮膚乾燥，易起鱗狀和皺紋。維他命C能使膚色白皙，加強禦寒力量，冬天尤其不可缺少。

冬天有益營養又可養顏的食物有：

肝臟含有多量蛋白質、鐵質、

維他命A、B<sub>2</sub>及C，它是任何季節都適合的理想美容食物。患貧血時，醫生都會囑咐患者多吃肝類食物。如果想要臉色紅潤，亦需多吃肝不可。

牛乳也是超季節性的最好營養品，它含有容易消化的蛋白質和脂肪，使你的皮膚嫩滑白潔。牛奶含有多量的維他命A和D，是皮膚美艷的主要因子，所含的鈣質，在食物中首屈一指，能美化你的牙齒。

蛋類也是養顏佳品。蛋類蛋白質的含量和牛乳不相上下，最好是吃半生熟的，煎得太老的蛋，不但蛋白質被破壞，並且不易消化。

如果你愛吃魚子，冬季你的面孔一定無乾燥之感。因魚子含有多量的維他命A、D、B<sub>2</sub>，不但能補充營養，又可滋潤皮膚。

維他命C的攝取，以生吃瓜果蔬菜為理想，因為維他命C一經加熱便被破壞。水果以木瓜、柑桔、檸檬等最理想。



名閩鄉家政班員土風舞(陳秀政)

Abion-C  
從幼苗起開始  
保護您的作物  
——高效能無毒  
展著保護劑

アピオン-C

Abion-C——  
創造草莓、蓮霧  
生產的奇蹟  
增加茶葉厚度及  
抗旱抗寒能力  
無毒土壤保護劑

アピオン-M

防止幼苗立枯  
解決連作障害，  
維持作物健康。

適用範圍：  
豆類、花卉、蔬菜、  
瓜類、果實、水稻等

製造廠  
日本アピオン化学研究所  
台灣總代理  
辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓  
TEL: (02)7310769 · 7813539