

美容飲食“東”

一般常有人提到美容飲食，但都沒有真正了解其意義。如用歐美的觀點來看，是為身材美的飲食！但在日本，則常被視為皮膚美的飲食。

過度的肥胖，不但談不上肢體美，也使得心臟或腎臟的機能不良，也易引起高血壓或糖尿病而損害健康。常聽說腹圍超過標準的人，死的比率較高。

太肥胖肢體不美

欲擁有一苗條均衡的肢體美，因每個人生活方式的差異，不能一概而論。但大體而言，必須節制熱量的攝取，尤其脂肪、糖分，更需盡量減少。其次如**糯米**、米飯、芋頭、甜點、餅乾等澱粉含量高的食物，也需節制。

相對的，蛋白質需攝取每日必需量

以上，做為全身卡路里的適當補充。蛋白質的攝取用脂肪多的豬肉，不如用瘦的牛肉、雞肉、魚及豆類等植物性蛋白質好，主食也能改為稀飯比較好。

蔬菜是很好的減肥餐，因為內含大量之纖維及維生素，但是水果雖然維生素的含量很多，熱量也很高，所以不節制的食用，也容易帶來過量的熱量，反而無助於減肥。常有人只攝取沙拉或水果來減肥，也是必須小心。否則易造成營養不均衡、皮膚不光滑，也容易帶出毛病來。

為了要有苗條身材，減食是一種好方法，但若因減食而感覺疲勞或引起抵抗力衰退，不但無法達到美容的效果，反而威脅到健康，這是非常危險的，尤其曾患過結核性疾病的人，絕對不可輕易嘗試。

除注意飲食外，水分（飲料）和食鹽也需節制，每天要運動、泡熱水澡使其發汗也很重要。大多肥胖的人平日運動不夠，上電車或乘巴士也要搶位子坐，無法充分地把卡路里消耗掉，而變為肥胖。

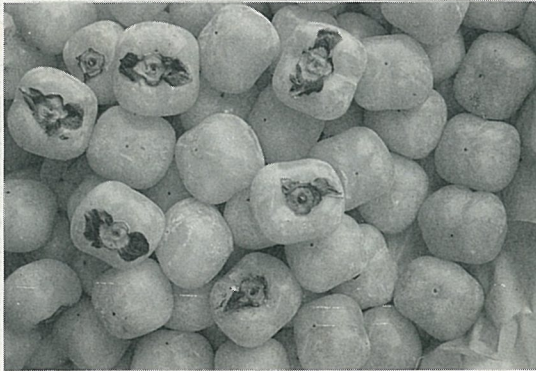
為了要苗條，有時候也會使用碘鉀



過胖過瘦都不美

“西”有別

陽明醫院 皮膚科 黃美月



新鮮水果能幫助皮膚美容或甲狀腺荷爾蒙，這種方法2~3星期就能達到目的，但有時會引起副作用，或者一旦停止服藥，便回復原來的模樣，也可能在美容上重要的部位發生強大的脫脂，使得看起來有老化的現象。

若是局部肥胖，如僅腿部太粗而感到困擾時，除注意飲食外，可在其部位使用紫外線、超短波、局部處理法、按摩等，用熱力使循環良好，進而燃燒掉多餘的脂肪。另有一種方法是藉外科手術來切除脂肪，這種方法因尚有危險存在，較不被接受。

太消瘦未必有魅力

過於肥胖者，不能說是有美麗容姿，但太過消瘦的也絕對不是有魅力者。均衡、調和才是真正的肢體美。脂肪贅著會變為肥胖，而幾乎沒有脂肪，也會過於消瘦而變為沮喪，看起來則很不起眼，身體的抵抗力也隨之衰退，使病症的回復很緩慢。

肥胖的要因說起來極為簡單，就是供給必需量以上的卡路里，使其將過多的部分貯存起來即可。

一般過剩的卡路里，會轉變為脂肪或醣、碳水化合物，而儲積在皮下或肝臟。因此，為想增肥，特別要多用脂肪或碳水化合物（澱粉質、糖分）來攝取必需量以上的卡路里。

另一方面，為要增進食慾，需有適宜而不流汗的運動，來促進消化與吸收

，切記不要太激烈或過度勞累。夜晚要有充分的睡眠也很重要，睡眠也可說是一種重要的營養物，或是午餐後，躺下來休息一個鐘頭，也不失為增肥的好方法。

以食物而言，米飯、麵包、麵食、糕餅、西式點心、和式點心等，在不弄壞腸胃的程度盡量攝食；但這些均屬於酸性食品，若只吃這些食品，則易引起酸中毒，不得不留意。飲料和牛奶也要多喝，而且甜甜圈來做為點心，也是個好辦法。

皮膚美的飲食五原則

1. 每天的餐食，要利用各季節性盛產的產物，來做為食品。不可偏食，用餐要保持愉快的心情，多花些時間來細嚼慢嚥，切忌草草吞下，否則對消化不好，臉部也會引起充血，常犯會引起火氣上升，也容易發生皮膚的疾病。

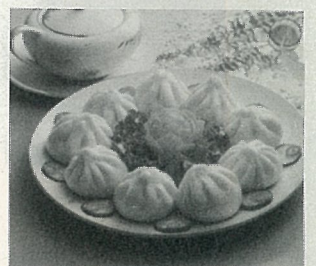
2. 盡量安排多一點鹼性食品，來中和必需攝取的酸性食品。最好不要有一般所謂的主食與副食的區別，一律均衡攝取。

3. 要養成喝牛奶的習慣。牛奶會帶給美容上適量的脂肪，使皮膚細柔光澤，看起來豐潤、青春、有活力。此外，做為乳製品的奶油、起司、酸乳酪等也很好。

4. 充分攝取新鮮的水果。水果能幫助皮膚之美，使身心舒爽愉快，也可能會帶給皮膚新的雅香。

5. 為了提高食物的效果，不要忘記應有充分的睡眠和運動。

此外，豪澤式營養飲食（Hauser Meal）是由美國的营养學者Gayelord Hauser所提倡的，以健康長壽食養法為基本的一種年輕的健康飲食法。以酵母、酸乳酪、小麥胚芽、粗製糖蜜、牛奶、肝油、蔬菜、水果、蛋白質等做為主要食品。



贈送
冷凍食品手冊
數量有限·送完為止
請附回郵5元
寄：台北市溫州街14號
農業周刊張小姐