

美麗的肌膚需要營養

陽明醫院 皮膚科

黃美月

各種營養素應適量
地包含在每日的菜單上



米、麵包、澱粉、砂糖等碳水化合物；動物或植物性脂肪；魚肉或獸肉等動物性或豆類等植物性的蛋白質。此外，如鹽、鈣、鉀等無機鹽類，又稱礦物質，再加上水等上列各種營養素，均應適量地包含在每日的菜單上。

不要忽略“水”

水在營養上往往會被忽略。人的體重有 $\frac{2}{3}$ 都是水，其中有60%存在皮膚裡，45%在細胞內，15%在細胞外，為了要滿足人體的需要，成人每1公斤的體重須攝取40毫升的水。

維他命不可缺

另外，為了要使營養素能夠完全被利用，維他命是不可或缺的。而所攝取的碳水化合物愈多，維他命的需求量，也應按比例增加。例如，從食物中攝取的澱粉質和糖分会在腸胃消化、吸收而進入血液或組織內，再行氧化分解變為

皮膚病有時是患病的前奏。為了身體或為了皮膚，都必須有均衡的飲食，也就是所謂的三大營養素—



碳酸氣和水，在氧化分解過程中會產生能量，來供給身體活動的原動力。倘若這個時候有充分的維他命B₁存在，會很順利的進行完全的氧化作用，但若維他命B₁不足時，則會產生有害的物質儲積在體內，而引起酸中毒。

平常以攝取碳水化合物較多的東方人來說，較易引起維他命B的不足。因此，以前東方人患腳氣病的很多，也容易發生酸中毒而引起皮膚過敏，以及減弱皮膚的抵抗力等現象。

飲食均衡攝取

以營養觀點來說，碳水化合物和脂肪，會轉變為保持體溫和活動力的燃料，而蛋白質能彌補身體和皮膚每日的消耗，並且有利於皮膚的再生，剩餘的部分也能做為燃料，而無機鹽類是保持正常生活及製造骨和牙齒所必需的營養素。

因此，含有各種營養素的均衡飲食，才是保持健康所必需的，而且也是美容飲食的基本。為達到這個目的，應配合下列各條件：

1. 為要補充每日身體消耗的能量，必須要有足夠的食物來產生這些熱量。
2. 必須攝取一定量的蛋白質。蛋白質無法像其他碳水化合物或脂肪般，可以互相替代。每日的必需量是60~100公

克。

3. 不可缺少各種維他命。

4. 必須要有礦物質的攝取。我們以性別、年齡來看保健飲食的攝取量，在一天中，17~20歲間，男性要2,500卡路里（蛋白質100公克），女性要2,100卡路里（蛋白質90公克）。21~26歲間，男性要2,100~3,300卡路里（蛋白質75~100公克），女性則需1,700~2,400卡路里（蛋白質60~75公克）。

在美容上的基本需要量，女性需2,100~2,300卡路里的熱量，其中最好15%是蛋白質，15%是由脂肪，其他70%則由碳水化合物來攝取。

根據調查結果，以東方人的飲食生活來說，則需要增加脂肪的攝取量，而碳水化合物則（尤其是米食）必須減少。

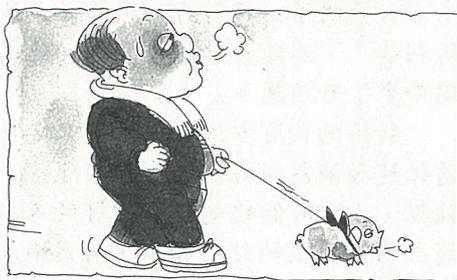
以下表中的卡路里量可以用下面的基準來換算：蛋白質1公克可轉為4.1卡路里，脂肪1公克為9.3卡路里，碳水化合物1公克是4.1卡路里。 ■

各國人民的脂肪攝取量比較表

國名	攝取量(公克)	總卡路里(卡)	供給率
美國	136	3244	38
丹麥	124	3135	36
德國	113	2961	34
阿根廷	108	3188	30
英國	103	2968	31
法國	69	3572	26
中國	38	2125	18
日本	20	2175	8

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元

(慶祝本社39周年社慶，優待價每本180元，延長至78年7月30日)

(郵購每次另收掛號郵資45元)

頤養集

豐年叢書 健康系列

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0