

美膚的標準 光澤紅潤

多吃含鐵質的食物，臉色紅潤。



只擁有潔白的膚色，並不是皮膚美的最高條件，有良好的血色、光澤紅潤，才是健康美麗的皮膚。

有 用果汁做為外用化粧水。雖然仍有疑問存在，但其中所含有的有機酸，尤其枸橼酸據說對漂白皮膚很有功效。但必須小心裡面不能滲到含果酸的果皮，否則反而容易使皮膚變黑。

其他像西瓜、甜瓜、哈密瓜、黃瓜等瓜類水果，含有維他命C，屬於鹼性食品，對皮膚很好。尤其因含有大量水分有顯著的淨血作用。又小黃瓜另含有氧化酵素，做為外用可能也有漂白作用，因此很多人將小黃瓜切圓片來塗抹皮膚。

攝取瓜類等水分多的食品或飲用大量的牛奶，可提高皮膚的透明度，使得皮膚看起來潔白美麗，為何會如此？可能的說法是，這些食品中黑色素形成原料，脫酸、氨基酸的含量比其他食品都少。

只擁有潔白的膚色，並不是皮膚美的最高條件，有良好的血色、光澤紅潤，才是健康美麗的皮膚。

臉色不好的最大原因，都是由貧血所引起的。貧血會使皮膚的營養惡化，而損害到指甲或毛髮的色澤（光澤）。

菠菜、紅蘿蔔、芝麻、紫蘇、貝類、沙丁魚、蠶豆、魚乾等，因含有大量能做為血紅素原料的鐵質，因此，自古以來就有人用這些做為改善貧血的食物，此外，具有與血色素相似構造的葉綠素，近來也頗受重視。

很早以前流傳喝茶會使皮膚變黑而使茶被視為美容的禁忌。但事實上綠茶的葉綠素與維他命C的含量很多，相反地，倒會使皮膚變白且血色良好。

可是從實驗中得知，茶裡含有咖啡因，會造成色素的活動旺盛，臨床上也發現有高度黑斑的人當中，大多數有喝茶的嗜好，所以茶的美容效果，至今尚未有明確的證明，但臉上已長有黑斑者，最好少喝。但對於正常肌膚的人，若是平日有喝茶的習慣時不必要特異的去戒掉喝茶的習慣。

其他會造成良好血色的動物性食品，有牛或雞的肝臟、蛋黃、牡蠣等，都有良好的功效，而且肝臟含有很多皮膚必需的維生素。對造血很重要的鐵質，也是由動物食品攝取較好。 ■