



蔬果多為鹼性食品

創造肌膚美的飲食法

陽明醫院皮膚科黃美月

爲了保護皮膚，應常常提醒自己，勿攝取過多的酸性食品，尤其是肉類，最好也攝食充份的蔬菜。

肌膚是由皮膚本身來創造的，以食物的能量做為原動力，將食物中的養分由體內轉換至皮膚，積極地促使皮膚強壯，增強其抵抗力，阻止由外部來的有害刺激物，預防疥瘡及濕疹等發生，使得肌膚細嫩、柔白、滑潤的美姿展現出來。

多吃鹼性食品

在此，我們以動物來做實驗，將動物分成兩組，一組以穀物等酸性食物餵食，另一組用綠草、蔬菜等鹼性食物餵食，來觀察這兩組動物的皮膚反應。

使用酸性食物的一組，容易對藥品發生過敏而引起皮膚病。相反的，以鹼性食物飼養的一組，則很健康，對外界的刺激抵抗力很強。若將原餵以酸性食餌的那組，改用鹼性食餌來餵養的話，則皮膚的異常過敏會立即消失，變為健

康，同時疾病也會治癒。

上述實驗的結果，也可以驗證於人體。即酸性食品會使人的皮膚變弱，而鹼性食品則會增強皮膚的健康。

一般若攝取酸性食品過多，會增高血液的酸度，而引起酸中毒症，此時，血液的活動會變得遲緩，而且有疲勞感。相反的，鹼性食品，使得血液狀況良好，全身有一種莫名的清爽感覺，而且可使原本容易引起過敏，或生瘡的皮膚，有預防及治療的效果。

所以，為了保養皮膚，應常常提醒自己，勿攝取過多的酸性食品，尤其是肉類。因為肉類的蛋白質中的硫磺及磷，會轉變為硫酸或磷酸而成為酸性。如果在攝取肉食的同時，最好也攝食充分的蔬菜，蔬菜中原含鹼性的鈣和鉀，能中和酸，因此相當安全。

此外，蔬菜中的無機鹽類、礦物質，包括鈣、磷、鈉、鉀、鎂、硫磺、鐵



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚙品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽舌瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

、銅、鈷、錳、鋅等，可以說是天然的營養素，1天最少需攝取150公克的綠色蔬菜。除此之外，蔬菜中的纖維質，可以增強腸胃的蠕動，促進人體的排泄作用，健康上的利用價值非常高。

酸鹼怎麼分？

在此將酸性、鹼性食品，大致列舉如下：

a、強酸性食品：牛肉、豬肉、雞肉、鮪魚、牡蠣、鰵(鱈)魚、乳酪、米、麥、麵包、酒類、花生、香腸、米糠餅乾、白砂糖等。

b、弱酸性食品：火腿、雞蛋、鯛魚、蝦、鮫魚、蛤蜊、鱒魚、魷魚、蕎麥、奶油、豌豆、鰻魚、川魚(淡水魚)、巧克力、蔥、通心麵、油豆腐等。

c、強鹼性食品：牛奶、茶、番茄、胡瓜、芹菜、紅蘿蔔、蘿蔔、菠菜、柑桔類、葡萄、蒟蒻、芋頭、海帶、無花果等。

d、弱鹼性食品：馬鈴薯、甘藍菜、蘆筍、竹筍、牛蒡、豌豆夾、菇類、南瓜、蓮藕、蘿蔔乾、豆腐、蘋果、梨、香蕉、鳳梨、櫻桃、桃等。

注意菜單組合

每日飲食宜注意菜單上的組合，如

果酸性食品太多的話，用鹼性食品來中和即可。通常鹼性食品和酸性食品的比例以4：1為最好的組合。

鈣質對皮膚抵抗力的增強非常重要，若能有鈣和鉀以1：4比例，儲存在皮膚的組織內，則可增強皮膚的抵抗力。此外，鈣離子能降低血管壁的透過性，有預防及治療皮膚發炎的作用。

含有豐富鈣質的有牛奶、小魚、貝類、乾物、海藻類等，可以說是皮膚保養的優良食品，還有富含維他命K的甘藍菜，也會增加體內的鈣質。

減少食鹽量

食鹽對身體是不可缺少的。例如完全用除去食鹽的食物所飼養的動物，會比完全沒有給予食物的動物死得更快。但攝取過多時，則不僅會傷害到腎臟，也容易引起皮膚的滲透力增加，進而發生腫脹、生水疱，又會使皮膚的感受性升高引起敏感，而招致皮膚的衰退。目前已有採用減少食鹽療法，來治療皮膚結核病而奏效，是已公認的事實。

一般果汁對皮膚很好的原因，與維生素含量多也有關係，但最重要的關鍵是果汁中鹽的含量很少，而鉀、鈣、鎂等礦物質的含量很多。這些成分能調整皮膚的感受性，對皮膚病也有顯著的消炎作用，能使皮膚的運作更加圓滑。■

衛生·安全·健康

農產品加工專書

畜產品加工

(平) 230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法，分肉品、乳品、蛋品等三大類43篇專稿
18×17(公分)·240頁
10數位畜產加工專家著

蔬菜加工

(平) 120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法：蘿蔔乾、黃蘿蔔、蘿蔔、雪裡紅、樹子、醬瓜、酸辣菜、福神菜、冬菜、筍乾、醬筍、鹹菜、覆菜、榨菜、公館榨菜、越瓜脯等16篇。
18×17(公分)·88頁
10數位食品加工專家著

水果加工

(平) 200元

介紹本省常見水果的加工方法，分為果汁、果醬、蜜餞、乾果等四大類計41篇。
18×17(公分)
方祖達、李錦楓等10數位食品加工專家著

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另加掛號郵資45元
台北市溫州街14號 電話(02)3628148