

夏季蔬果美白

文／陳潮宗

中華民國中醫師公會全國聯合會常務理事



新鮮蔬果富含維他命C，具有美白功效。

如何防晒與美白已成為當今時下年輕人最熱門的話題，電視上也有許多防晒、美白的保養品廣告，但這些只是外在塗抹方法，而要如何運用最自然且真正能從體內改善以達到美白的方式呢？

根據研究，維他命C是最佳的抗氧化劑，可降低UVA、UVB對皮膚的刺激，能抑制UV光對皮膚的傷害。維他命C能中和體內因日晒產生的自由基，進而發揮抵禦紫外線的傷害，因此具有美白的效果。

其實有許多新鮮的蔬菜、水果都富含維他命C，因此具有美白功效。大家可利用多吃下列蔬果來進行美白保養：

水果類

1. 櫻桃：中醫古著【名醫別錄】中記載：「吃櫻桃，令人好顏色，美志。」研究指出，每100克新鮮櫻桃中，含糖8克、蛋白質1.2克、胡蘿蔔素0.3毫克、鐵5.9毫克、磷3毫克、維生素C11毫克。其中鐵的含量是蔬果、桔子、梨的20倍以上，而鐵元素可提高血紅蛋白質的含量，讓人面色紅潤，胡蘿蔔及維生素C可美白皮膚細膩、有彈性。
2. 荔枝：在中醫古書【開寶本草】中記載：「荔枝有益人顏色的功效」，難怪唐朝大美人楊貴妃愛吃荔枝呢！根據研究，荔枝含有糖、檸檬、蛋白質、果膠、維生素C、磷、鐵等。維生素C及鐵都是讓皮膚健美、面色紅潤的重要物質。但荔枝也不宜多吃，吃多了易上火。
3. 番茄：又稱西洋柿或洋柿子。含有豐富的維生素、礦物質、碳水化合物、有機酸及少量的蛋白質，番茄帶有酸性，有保護維生素C的作用，其特點是在烹調煮熟過程中不易破壞，因此不管生吃、熟食都益健康。且還可吸收大的維生素C，非常適合想美白的人

想在夏季保有白皙皮膚，除了防晒，如擦防晒乳液、撐抗UV的洋傘、戴帽子之外，還須注重美白保養，多吃新鮮的蔬菜、水果及多喝開水等，是夏日皮膚白皙的不二法門。

服用。

4. 番石榴：有人稱為芭樂，果實中含有維生素C、果糖、葡萄糖、蔗糖等。在夏、秋季採成熟果實新鮮食用，可攝取到十分豐的維生素C。
5. 西瓜：含有維他命C，還有抗氧化劑，皆具美白效果。在瓜皮和果肉中間有一層白色皮囊，還能治療口瘡。但盡量不要在晚間或吃太飽的狀況下吃西瓜，以免因無法消化而使胃產生脹氣。
6. 柑橘類水果：含有豐富維生素C，是絕佳的美容聖品。對於皮膚容易晒黑的人來說，橘子裡的礦物質「硒」更是抗氧化美膚的關鍵。食用時，別把果肉瓣表皮上的纖維絲除去，這樣才能攝取到可降低膽固醇的果膠。

除了上述介紹的這些水果外，蘋果、葡萄、鳳梨、梨子、桃子、檸檬、芒果等水果，都含有豐富的維生素C，在新鮮時多吃，可達到美白的功效。

蔬菜類

1. 黃豆芽：【千金要方】中記載：黃豆芽「去黑痣、面（面部黃褐斑），潤澤皮主」之功效，黃豆芽含維生素C、E、蛋白質、糖類等。其中維生素C可保持肌膚有彈性。防止皺紋，維生素E可防止皮膚色素沈著，消除黑斑、黃褐斑，故常吃黃豆芽就可收到美容的效果。
2. 冬瓜：在【神農本草經】記載：冬瓜有「令人悅澤好顏色，益氣不飢，久股輕身耐老」的功效，現代研究冬瓜特別含有微量元素鋅、鎂等。鋅能使人精神煥發；鎂能讓人面色紅潤。
3. 豌豆：俗稱碗豆尖或碗豆苗。其中含有蛋白質、維生素A、C、B2等，及微量元素鈣、鎂、鋅等。當人體者缺乏維生素A時，會使皮膚乾澀、粗糙，毛髮也失去光澤。維生素C是一種抗氧化劑，有抑制黑色素形成的作用。

圖