

含膠質的食物，例如：

動物來源：牛筋、豬腳、豬皮、雞翅、雞皮、雞爪、燕窩、魚皮及軟骨等，但要注意的是，這一類食物多半脂肪含量較高，吃多了容易造成身體負擔，並不適合經常食用。

植物來源：洋菜、海藻類、白木耳、香蕉、山藥、大豆…等，較沒有膽固醇與脂肪的負擔。有助於體內物質合成胺基酸，並促進肌膚細胞自行增生膠原蛋白的能力。

均衡飲食比較重要

不論吃食物或補充品，長期下來可能多少有點幫助，但是膠原蛋白裡主要的胺基酸為脯胺酸（proline）、甘胺酸（glycine）及羥離胺酸（hydroxyllysine），均屬於非必需胺基酸，人體可以自行合成，不需要刻意多吃富含膠原蛋白的食物，講究飲食的正常及均衡反而比較重要。

如何減緩膠原蛋白流失

老化是一條無法逆向行駛的單行道，現有補充

膠原蛋白的方法，不論外擦或內服，效果都不明確，若要預防，只能減緩膠原蛋白的流失及變性。

做好防曬措施：陽光是皮膚的頭號敵人，可以塗抹防曬用品，使用遮陽用具等減少紫外線對皮膚的傷害。

多攝取含抗氧化物的蔬果：例如維生素C、E、β胡蘿蔔素、茄紅素、多酚類（如葡萄、紅酒、茶類）等都有抗氧化效果，可以保護膠原蛋白不受自由基攻擊而損傷。而蔬果含有抗氧化物質是較豐富的。最好每天可以吃到3種新鮮蔬菜及2種水果，且要多變化不同種類及顏色，吃進的抗氧化物質也愈多。

避免高脂肪飲食：高熱量、高脂肪，尤其是油炸食物都容易產生自由基，加速老化。如果能減少攝食這類食物，等於減少了身體被自由基傷害的機會，及減少皮膚出現黑斑、皺紋、罹患癌症、心臟病、中風、高血壓、骨質疏鬆症等疾病的風險。

正常生活作息：充足睡眠與飲水，不抽煙也不喝酒，加上良好的飲食與運動習慣，是維持肌膚漂亮最好的方法。



花生嫩芽好菜餚

文圖／吳昭其

本來花生的選購要領是顆粒，長了芽就沒有商品價值，是沒人要買，但是現在卻有人讓花生顆粒長出長長的芽，而光只食用嫩芽的菜餚。

花生是地上開花，地下結果，稱為“落花生”，別稱“無花果”，因蛋白質、脂質、糖質、灰質、鈣、磷、鐵、菸鹼酸、維生素B₁、B₂等營養豐富，對人體有益，又稱“長生果”。

台語稱“土豆”，屬蝶形花科1年生草本植物，開黃色小花不具花梗，子房生於花萼筒的下面。受粉後子房柄伸入地下2~7公分，子房繼續發育，橫臥土裡結成果莢，台語稱為“土豆殼”，成熟果莢剝下果粒，台語稱為“剝殼”，便是花生，台語又稱“土豆仁”。

依果莢可分大莢種及小莢種，依用途可分油豆及食用種。食用種在改良專家及農友培育又新出現有黑色果皮的“黑金剛”花生，市面售價是一般花生的2倍。產地集中雲林縣、嘉義縣、台南縣、彰化縣，其他各地零星生產。

每年10月至翌年1月盛產，2月至6月淡產，7~9月缺貨。盛產時曾經發生產量過剩而價錢傷農，採收費工光只付工資都不夠，部分農友任其在田裡發芽，甚至連葉帶梗翻入土當有機肥。

現在有農友遇到生產過剩賤價時，仍耐心等待果莢成熟而予採收果粒，曬乾後泡水可孵芽至3~5公分長的花生嫩芽，去掉果皮（台語叫土豆膜）可當好菜餚。

花生嫩芽炒肉絲

花生嫩芽300公克、瘦豬肉100公克、青蔥、蒜瓣適量。將蔥蒜先爆香後，花生嫩芽入鍋及適量水大火快炒2分鐘，後將瘦豬肉入鍋至炒熟，加適量鹽起鍋即可食用，喜辣食者亦可加辣椒取代蒜瓣。

花生嫩芽豆腐湯

花生嫩芽300公克洗淨、豆腐200公克切小塊、瘦豬肉100公克切絲、青蒜或青蔥各2支細切。將2,500cc鍋水煮沸，把上述材料齊入鍋，煮至豬肉熟透，加適量鹽及幾滴芝麻油後熄火上桌，即為桌上佳餚好湯。喜歡重口味可加適量鯉魚調味粒，或用豬大骨、雞骨熬湯做湯底亦可。

清蒸花生嫩芽

花生嫩芽200公克、蒜瓣50公克、青蔥1支切段，醃漬破布子1小瓶的三分之一，齊放入瓷盤、電鍋內蒸5分鐘即可食。

