



媒體報導

日期: 2018年7月23日 (星期一)
資料來源: 經濟日報 - 副刊 - C06
標題: 蔬果做材料 DIY 夏日美肌特飲



這個夏天熱辣辣，猛烈的陽光對皮膚帶來傷害。想好好保護皮膚，便需要注意某些營養素的攝取。有營養師認為，我們可以從日常生活中揀選合適的食材，自家炮製不同的美肌特飲，幫助皮膚吸取豐富的營養素，對身體也有好處。

蔬果做材料

相 信很多人聽過，補充膠原蛋白能夠幫助提升面部皮膚的質素。故此不難發現，坊間有不少美容產品都標榜含有膠原蛋白。基督教家庭服務中心註冊營養師岑文思表示，從營養學的角度，只要在飲食中吸收足夠的蛋白質和維他命C，身體就會自行製造膠原蛋白。

皮膚變靚重要元素

她解釋，蛋白質來自低脂肪的肉類，例如家禽類、魚、海產、雞蛋等，因為這些食物含有人體必須的氨基酸，而氨基酸是構成蛋白質的基礎。「素食者可透過雜食豆類、堅果類、粟米等獲取蛋白質。要知道，皮膚是身體最大的器官，而皮膚由蛋白質組成，所以飲食中不可缺少蛋白質。」維他命C亦對皮膚很重要，水果之中，柑橘類、奇異果、莓類、番石榴等含有豐富的維他命C，番茄、三色椒、深綠色蔬菜都是人體吸收維他命C的來源。另外，維他命B2和B3，有助維持皮膚組織的健康，如缺乏維他命B2和B3，皮膚容易變得乾燥。

脂肪也是其中一種營養素，有維持皮膚健康和保持濕潤的作用。植物油如橄欖油、芥花籽油，甚至原味的果仁、牛油果，均含有健康的油份。皮膚也不能缺乏水份，由於夏天容易出汗，因此要注意補充足夠的水份。

DIY 夏日美肌特飲



食物可以美白？

想肌膚白淨，要注意吸收某些營養素。岑文思表示，皮膚受到紫外線照射時，令黑色素產生，面部容易長出雀斑。「有研究指出，維他命A可以預防皮膚被曬傷，亦能夠幫助曬傷的皮膚進行修復。維他命A可從蛋黃、奶類、動物肝臟吸收；橙黃色蔬果、深綠色蔬菜含豐富的β胡蘿蔔素，人體吸收後可轉化成維他命A。」茄红素具有抗氧化功能，含茄红素的蔬果（例如番茄、紅肉西柚、西瓜等），往往同時富含豐富的維他命C，都是可以幫助美白。維他命C有助抑制黑色素產生，有研究指，維他命C與維他命E同時攝取，抑制黑色素產生的功效更強。維他命E是抗氧化物，果仁類、牛油果、芝麻等含豐富維他命E。

兒茶素是很強的抗氧化物，可減少自由基對皮膚細胞的傷害。沒有經過發酵的綠茶類，例如綠茶、龍井、壽眉，所含有的兒茶素較多。

岑文思提醒要小心選擇飲品，尤其是一些較甜的飲品，會增加額外糖份的攝取，出現體脂容易增加，血糖升高等的後果。



夏日蔬果美肌特飲

維莓抗氧化特飲

材料：(4人分量)

藍莓	1杯 (200克)
士多啤梨	8粒 (240克)
大番茄	1個 (120克)
甘菊去皮	1/4條 (35克)
清水	2杯 (480毫升)

製作步驟：
Step 1 所有水果洗淨、切粒，把所有材料逐一放入攪拌器內。
Step 2 打至細滑。



養顏美肌奶昔

材料：(4人分量)

大番茄	1個 (120克)
甘菊	半條 (70克)
菠蘿	2杯 (380克)
無糖豆奶	2杯 (480毫升)

營養價值：士多啤梨、藍莓及番茄含有維他命C，具有抗氧化功能，抑制自由基破壞皮膚細胞。番茄含有茄红素，是天然的抗氧化元素，能減低紫外線對皮膚的傷害。

製作步驟：
Step 1 番茄去蒂洗淨切粒，甘菊去皮洗淨切粒，菠蘿起肉切粒，把所有材料放入攪拌器內。
Step 2 打至細滑。



營養價值：番茄及菠蘿含有維他命C，而豆奶含有完整蛋白質，有助製造膠原蛋白。膠原蛋白是皮膚組織中重要的蛋白質，維持皮膚健康及有彈性。甘菊含有β胡蘿蔔素，預防皮膚曬傷及有助皮膚曬後修復。

*如對大豆過敏，可用脫脂高鈣牛奶代替無糖豆奶。

這個夏天熱辣辣，猛烈的陽光對皮膚帶來傷害，想好好保護皮膚，便需要注意某些營養素的攝取。

有營養師認為，我們可以從日常生活中揀選合適的食材，自家炮製不同的美肌特飲，幫助皮膚吸取豐富的營養素，對身體也有好處。





相信很多人聽過，補充膠原蛋白能夠幫助提升面部皮膚的質素，故此不難發現，坊間有不少美容產品都標榜含有膠原蛋白。基督教家庭服務中心註冊營養師岑文思表示，從營養學的角度，只要在飲食中吸收足夠的蛋白質和維他命 C，身體就會自行製造膠原蛋白。

皮膚變靚重要元素

她解釋，蛋白質來自低脂肪的肉類，例如家禽類、魚、海產、雞蛋等，因為這些食物含有人體必須的氨基酸，而氨基酸是構成蛋白質的基礎。「素食者可透過進食豆類、堅果類、粟米等攝取蛋白質。要知道，皮膚是身體最大的器官，而皮膚由蛋白質組成，所以飲食中不可缺乏蛋白質。」

維他命 C 亦對皮膚很重要，水果之中，柑橘類、奇異果、莓類、番石榴等含有豐富的維他命 C，番茄、三色椒、深綠色蔬菜都是人體吸收維他命 C 的來源。另外，維他命 B2 和 B3，有助維持皮膚組織的健康，如缺乏維他命 B2 和 B3，皮膚容易變得乾燥。

脂肪也是其中一種營養素，有維持皮膚健康和保持濕潤的作用。植物油如橄欖油、芥花籽油，甚至原味的果仁、牛油果，均含有健康的油份。皮膚也不能缺乏水份，由於夏天容易出汗，因此要注意補充足夠的水份。

食物可以美白？

想肌膚白淨，要注意吸收某些營養素。岑文思表示，皮膚受到紫外綫照射時，令黑色素產生，面部容易長出雀斑。「有研究指出，維他命 A 可以預防皮膚被曬傷，亦能夠幫助曬傷的皮膚進行修復。維他命 A 可從蛋黃、奶類、動物肝臟吸收；橙黃色蔬果、深綠色蔬菜含豐富的β胡蘿蔔素，人體吸收後可轉化成維他命 A。」

茄紅素有抗氧化功能，含茄紅素的蔬果（例如番茄、紅肉西柚、西瓜等），往往同時富含豐富的維他命 C，都是可以幫助美白。維他命 C 有助抑制黑色素產生，有研究指，維他命 C 與維他命 E 同時攝取，抑制黑色素產生的功效更強，維他命 E 是抗氧化物，果仁類、牛油果、芝麻等含豐富維他命 E。

兒茶素是很強的抗氧化物，可減少自由基對皮膚細胞的傷害。沒有經過發酵的綠茶類，例如綠茶、龍井、壽眉，所含有的兒茶素較多。

【夏日蔬果美肌特飲】

雜莓抗氧化特飲

材料：（4 人分量）





藍莓 1 杯 (200 克)
士多啤梨 8 粒 (240 克)
大番茄 1 個 (120 克)
甘筍去皮 1/4 條 (35 克)
清水 2 杯 (480 毫升)

製作步驟：

Step 1：所有水果洗淨、切粒，把所有材料逐一放入攪拌器內。

Step 2：打至細滑。

營養價值：士多啤梨、藍莓及番茄含有維他命 C，具有抗氧化功能，抑制自由基破壞皮膚細胞。番茄含有茄紅素，是天然的抗氧化元素，能減低紫外綫對皮膚的傷害。

養顏美肌奶昔

材料：(4 人分量)
大番茄 1 個 (120 克)
甘筍 半條 (70 克)
菠蘿 2 杯 (380 克)
無糖豆奶 2 杯 (480 毫升)

製作步驟：

Step 1：番茄去蒂洗淨切粒、甘筍去皮洗淨切粒，菠蘿起肉切粒，把所有材料放入攪拌器內。

Step 2：打至細滑。

營養價值：番茄及菠蘿含有維他命 C，而豆奶含有完整蛋白質，有助製造膠原蛋白。膠原蛋白是皮膚組織中重要的蛋白質，維持皮膚健康及有彈性。甘筍含有 β 胡蘿蔔素，預防皮膚曬傷及有助皮膚曬後修復。

* 如對大豆過敏，可用脫脂高鈣牛奶代替無糖豆奶。

- 完

