

# 美白食物

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678140820168392.html>

范文网，为你加油喝彩！

鹿茸炖鸡-变脸是怎么做到的



2023年3月7日发(作者：浑善达克)

## 文章导读

每个女孩子都希望自己的皮肤能够白皙光滑，但是随着年龄的增长，如果不加以对皮肤

的保养的话，皮肤是最容易失去光泽的，而且也是最容易出现衰老的，虽然说很多的美容化

妆品，能够让更多的女孩子实现了美白的效果，但是对于皮肤过敏的女孩子来说美白的方法

也只能够靠食物进行保养呢，那么什么食物对皮肤美白呢？

### 1、富含酪氨酸的食物

因为酪氨酸是黑色素的基础物质，黑色素是由酪氨酸经过酪氨酸酶的作用转化而来的，

如果酪氨酸摄入减少了，那么合成黑色素的基础物质也就减少了，黑色素减少了，皮肤自然

也就变白了。所以应该少食富含酪氨酸的食物，如马铃薯、甘薯等。合理搭配饮食，美白则

更加自然。

### 2、碱性食物与酸性食物的不均衡

健康的人体体液呈弱碱性的，平时酸性食物与碱性食物摄入不均衡，血液会倾向酸性，

从而给人体带来各种不适，促进皮肤色素斑的形成。多吃新鲜水果食用菌等食物，控制肉、

酒、糖类等强酸性的食物的摄入量是保持体液呈弱碱性良好状态，防止和淡化色斑的要则。

### 3、感光蔬菜

芹菜、香菜、茴香、白萝卜等都是容易吸收阳光中的紫外线，导致色素沉着加速，产生

色斑是肌肤变黑，因此出门前不应该食用这些蔬菜，而是应该多食一些富含维生素C的蔬菜

和水果，如猕猴桃、番茄、草莓、桔子、花菜等。

### 4、深色食物

牛奶、鸡蛋、豆腐、鱼类等浅色食物，容易令黑色素派出，也可以减轻内脏负担。与此同时，也应少食深色食物及少喝饮料，如浓茶、可乐、咖啡和朱古力等。

#### 5、油炸食物

油炸食物吃了不仅容易胖，而且内含的氧化物会加速肌肤的化，所以应尽量少食，如果实在忍不住的话，不妨在食用前补充一些维生素E的食物以抵抗老化，如南瓜、橡胶、菠菜、胡萝卜、全麦面包、花生、芝麻、糙米等。

#### 6、添加剂

鸡精、防腐剂、和人造色素等食物添加剂，会加重内脏的负担不利于排出黑色素而导致形成黑斑及雀斑。

上面介绍的这样的美白食物非常的重要，大家都知道如果想对皮肤美白就需要多吃一些对健康有好处的饮食，很多的饮食如果不好好的吃的话，皮肤内摄入很多的食物毒素，这样不仅不会让自己的皮肤变白，反而会让自己的皮肤变得更加的粗糙。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由范文网开发