

做肌肤美食家 “吃掉”皱纹和斑点

当时光在指间滑过,谁都想要积淀出阅历和优雅,而不是皱纹和黯淡的肌肤。其实不难,除了费尽心思搜罗各大化妆品品牌的口碑保养品和早晚不辞辛劳地涂涂抹抹,你还有更天然的方法——学会讨好肌肤的胃口。

根据肌肤的喜好烹饪肌肤大餐,把干燥、斑点、皱纹……通通吃掉!



◎白一点,再白一点

美白关键成分:维生素C

想要白一点,再白一点,维生素C是必不可少的,它首先可以抑制代谢废物转化为有色物质,减少黑色素的形成,起到类似“漂白剂”的作用,同时有助于增加血管弹性和修复损伤组织,促进胶原形成,保障营养物质更加顺利地运送至皮肤细胞,保障“皮肤支架”的稳固,从而进一步减少皱纹,增加皮肤光泽。

代表食物:柿子椒、柠檬、猕猴桃、黄瓜、橙子

聪明吃:维生素C具有很强的还原性,加热后很容易被分解,在碱性环境中也容易遭到破坏,所以蔬菜水果千万不要过度烹调,生吃或者低温烹饪为宜。

◎让皱纹无处藏身

抗皱关键成分:胶原蛋白

当眼角出现第一道皱纹,你和他之间那场无休止的斗争从此大幕开启,早涂晚抹,只求能阻挡或者延缓它蔓延的脚步。其实,当我们过完25岁生日,皮肤中的胶原蛋白就开始逐渐流失,我们的皮肤也会因为弹性变差而出现皱纹,所以补充胶原蛋白可以说是一种从源头上遏制皱纹、松弛等肌肤问题出现的方法。

当然,胶原蛋白也不是什么神秘物质,它其实是蛋白质的一种,在我们的皮肤、骨骼和肌肉中都可以找到它

的身影,被认为是维持皮肤和肌肉弹性的主要成分。

代表食物:肉皮冻、猪脚、鸡脚、银耳、鱼皮

聪明吃:除了选对富含胶原蛋白的食物,烹饪方法也很重要,为了使食物中的胶原蛋白释放出来,用炖、煮和煲汤的烹调方法最佳。不过,在补充胶原蛋白的同时,多吃一些胡萝卜、西红柿、葡萄等具有抗氧化功能的食物,以减少体内自由基对胶原蛋白的破坏,同时也可以搭配一些洋葱、菜花、芹菜和南瓜,可以降低补充胶原蛋白时摄入的脂肪量。

◎脸部红润有光泽

红润关键成分:铁

即便是每天洗上三次脸,肌肤也像是蒙了一层厚厚的锈,终日黯淡无光,穿戴再精致也让人看起来无精打采。要想拥有健康美丽的苹果肌,补铁很关键,铁是构成血液中血红蛋白的主要成分,尤其是女性更容易缺乏。充足的血液供给可以让你的皮肤红润有光泽,看起来更显健康有活力,同时能缓解来自于外界的伤害。

代表食物:黑木耳、红枣、动物肝脏、紫菜、菠菜

聪明吃:不管是通过食物还是营养补充剂来补铁,都不要和豆浆一起食用,因为大豆中的植物纤维会影响铁的吸收。而要想让铁的吸收更好,可以搭配橙子、番茄等富含维C的食物一起食用,能避免铁离子的沉淀,加速肠道对铁的吸收。

◎美丽技巧

复古小编发 清凉一整夏

马尾不再单调啦!很简单的一款编发,大方又好看,简单又简约,上班族不妨尝试一下。

将头发进行分区,耳朵中部为界分为两区,上部分先固定;下部分的头发用皮筋绑好;将辫子缠绕在发束上;用夹子固定好。

最后加上发饰装饰一下即可,粉色头饰比较淑女,大红比较亮眼,黑色比较神秘,您可根据自己的喜好随意搭配。

步骤如下



全国都市类报纸竞争力第三名
世界日报发行量百强榜第22名



全心全意为日照人民服务

齐鲁晚报

《今日日照》

因业务发展需要,现诚聘以下人员:

发行人员 5名

区域:老城区、石臼、开发区、新市区
要求:自备交通工具(电动车、摩托车均可)
待遇:月薪1000-1500元
(底薪+提成+交通补贴+话费补贴)

分类广告业务员 10名

要求:热爱营销事业,有良好的沟通能力,有责任心、上进心,爱岗敬业,专、兼职均可,待遇丰厚。

地址:烟台路丽城花园西门
报名电话:0633-8308129