

八种家常食物

# 吃掉女性脸上黄气

核心提示:女人为了让自己能够永葆青春,可谓用尽所有精力,但面对诸多化妆品,我们又该怎样选择呢?其实没有那么复杂,从食疗开始就能让你葆有年轻态。

### 枸杞酒酿蛋:给您好脸色

很多人喜欢吃酒酿鸡蛋,但这里推荐的枸杞酒酿蛋用的是鹌鹑蛋。这是因为鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、B族维生素和维生素A、E等,与酒酿一起煮,还会产生有利于女性皮肤的酶类物质与活性物质。

枸杞子则是滋补肝肾的佳品,更能促进营养成分的吸收,女性食用后,脸色更加滋润动人。

### 牡蛎:细肤美颜

牡蛎在有的地方又称蚝,它的营养价值很高,清煮或制羹,汤色如奶,故有“海牛奶”之称。中医认为,牡蛎可补五脏、益气、养血、活血。牡蛎烤食不仅味美,且能细腻肌肤、养颜美容。

### 木瓜红枣莲子蜜:补血养颜

木瓜是尽人皆知的美白食品,它的维生素A含量极其丰富。红枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品,如果红枣配上莲子食用,又增加了调经益气、滋补身体的作用。

### 花生芝麻糊:抗衰老

花生与黑芝麻是30岁女性抗衰老的首选食品,这主要归功于它们富含维生素E,同时还有防止色素沉着于皮肤的作用,避免色斑、蝴蝶斑的形成。

### 核桃松仁粟米羹:美容又健胸

核桃和松仁都是女性经典的滋补食品,它们富含维生素E和锌,有利于滋润皮肤、延缓皮肤衰老。玉米本身富含维生素E,也是专家推崇的美肤食品。



资料图片

### 双豆鸡翅汤:增加皮肤弹性

黄豆和青豆不仅富含蛋白质、卵磷脂,还含有植物雌激素,这种异黄酮类物质能有效提高体内雌激素的水平,从而让女性更加青春美丽,而且异黄酮还具有预防骨质疏松的作用。

### 山药青笋炒鸡肝:改善皮肤色泽

山药是中医推崇的补虚佳品,具有健脾益肾、补精益气的作用。鸡肝富含铁、锌、铜、维生素A和B族维生素等。青笋则是富含膳

食纤维的美容蔬菜。三者合用,具有调养气血、改善皮肤的滋润感和色泽的作用。

### 多吃“双豆”:祛斑美白

土豆含有丰富的B族维生素及大量的优质纤维素,这些成分能有效帮助女性身体排毒,其中含有丰富的维生素C,让女性恢复美白肌肤。

多吃豌豆可以祛斑驻颜,《本草纲目》称豌豆具有“祛除黑斑,令面光泽”的功效。

据新华网

## 生活时尚

### 隐藏在女人身边的三大催老剂

女人生活中会出现许多催促衰老的东西,今天就为你揭示隐藏在身边的催老剂!

**茶水积垢引起人的早衰。**经常使用的茶壶、瓷杯等水具,久用会产生茶垢、水垢,如不及时洗掉,经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血系统等发生病变而引起人的早衰。

**烟雾尘埃使人早衰。**烧柴、燃煤引起的烟雾和各种灰尘等气体,会随空气进入人的肺部并渗透到血液里;吸烟者将烟气吸入肺部,尼古丁等有害物质就会为胆固醇沉积提供条件,日积月累会造成动脉硬化,使人早衰。

**应尽量少用铝制品。**日常用品中的铝制品,如盆、铲等含有大量的铝元素。人体摄取过多的铝,会直接破坏体内神经细胞内遗传物质脱氧核酸的功能,不仅使老年人易患痴呆症,而且还会使人过早地衰老。为此,应尽量少用铝制品。

据新华网

### 品茶的一道工序

品茶讲究审茶、观茶、品茶3道程序。审茶是指泡茶前要先审看茶叶。不同的茶所要求水的温度及沏、冲、泡、煮方法各不相同。

观茶是看茶叶的形与色。茶叶一经冲泡后,几乎就会恢复茶叶原来的自然状态。

品茶既要品汤味还要嗅茶香。嗅茶香先是干嗅,即嗅未经冲泡的干茶叶。茶叶一经冲泡之后,便可以闻香了。(季文)



# 商丘网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心