

潮流 The Tide

新知 视界 旅游 健身 营养 美食

食物影响肤色？谣言可别轻信

许多人都说想美白就喝牛奶喝柠檬蜂蜜水,想头发变黑就吃黑色食物……食物真的能影响到肤色吗?未必!这些谣言都不能尽信。

喝牛奶美白难度太大

多喝牛奶,皮肤便能白,几乎每个女孩儿都有过这样的美白误区。事实上,这只是一种美好的向往,很难达到。牛奶能为人体提供最重要的营养是钙质和蛋白质,脂肪也不低。说牛奶润肤并不算无厘头,但希望通过喝牛奶达到美白效果就太难了。因为在消化的过程里,能被充分吸收并达到皮肤组织的营养是极少的。

吃酱油并不会让伤口颜色变深

手术后留不留疤痕,一方面要看个体的恢复状况,另一方面也要看本身的伤口是否伤到了真皮层。伤到表皮的伤口容易恢复原有状态,而伤到了真皮层很难不留下疤痕。不管是酱油还是其他带有天然、非天然色素的食品都不会影响到伤口的颜色,而所谓的“吃酱油会令伤口颜色变深”纯属心理作用。

吃芹菜不会晒出斑点

一个成年女性,一次性吃下 300 克芹菜,然后在做好防晒措施的情况下在户外行走 1 小时,仍然不会对皮肤产生任何不良反应。而相反,不做防晒,就算不吃芹菜,也会造成一定的晒红晒伤现象。换句话说,如果不注意防晒,吃不吃感光蔬菜都会容易晒出斑点。所以说重点不在于你吃了什么,而是你的防晒措施做得好不好。

喝咖啡并不会加深皮肤肤色

事实上,喝咖啡并不会影响肤色,反而因为其超强的抗氧化力,对皮肤能有延缓衰老的作用。有的人觉得咖啡喝多了变黑了,而其实并不是因为咖啡能“着色”,而是因为咖啡因的脱水效应带走皮肤中的一部分水分,令表皮细胞水分不足,导致看起来肤色暗淡。其实只要稍加补水,就会迅速恢复原来的肤色。

吃柑橘变黄是真的,但只是暂时性

一个人一天吃 3 个柑橘,维生素 C 的摄入已经足够,糖分摄入也已达到一定水平,在这个量往上还多吃,的确会有人出现皮肤变黄的问题。其实,这是因为柑橘中的胡萝卜素大量摄入后出现无法马上代谢掉的情况。血液中的胡萝卜素浓度过高,沉积在皮肤组织中就会出现皮肤发黄的现象。这种发黄是暂时性的,恢复正常饮食 2~6 周后就会自动痊愈。