



学科导航4.0暨统一检索解决方案研讨会

多吃蔬菜水果可减少皱纹

<http://www.fristlight.cn> 2006-04-19

[作者] 张碧弘

[单位] 据新华社

[摘要] 据新华社柏林2006年4月17日电 德国最新一项研究结果表明,吃大量水果和蔬菜的人皮肤上的皱纹比一般人要少得多。如果在饮食中加入大量的西红柿和红辣椒,人们的皮肤也会显得年轻。

[关键词] 蔬菜;水果;皱纹

据新华社柏林2006年4月17日电 德国最新一项研究结果表明,吃大量水果和蔬菜的人皮肤上的皱纹比一般人要少得多。如果在饮食中加入大量的西红柿和红辣椒,人们的皮肤也会显得年轻。自由基是导致皮肤过早老化和皮肤癌的主要因素。抗氧化剂可以防止自由基对皮肤的破坏,但人体自身产生的抗氧化剂不足以阻止自由基对皮肤的破坏,需要靠维生素A、C、D、E及贝塔胡萝卜素等来补充。胡萝卜、西红柿、红辣椒和羽衣甘蓝等蔬菜中含有大量的抗氧化剂。研究发现,体内富含抗氧化剂的人看起来更年轻,因为他们的皱纹比较少。此外,素食者体内的抗氧化剂要比非素食者体内的抗氧化剂多。但研究人员提醒,大量服用补品以过量摄取抗氧化剂非但于事无补,反而会加快自由基对皮肤的破坏。

[我要入编](#) | [本站介绍](#) | [网站地图](#) | [京ICP证030426号](#) | [公司介绍](#) | [联系方式](#) | [我要投稿](#)

北京雷速科技有限公司 Copyright © 2003-2008 Email: leisun@fristlight.cn

