

撰文●曾莉嘉、陳旭英 攝影●張文智 設計●張璋麟

養

和體格檢查部及糖尿病中心營養師余思行說，秋冬有喉嚨乾涸、皮膚乾燥的現象，主要是細胞缺乏營養所致。要為細胞注滿營養，有以下四大元素。

1 每日十杯水 輸送營養

余思行解釋，我們飲食後，營養會先到血液，然後進入細胞。而血液主要成分是水，缺水的血液就會流動得較慢，相對營養就會較慢送到身體各部分。而且水分可以加速毒素排走，加快血液循環，加強新陳代謝，水分不足，毒素積在體內，新陳代謝減慢，人就自然無精神，皮膚也會呈暗啞。

因此如要急救皮膚，便要飲大量水。余思行指出，平時一日應飲八杯，但較乾燥的秋冬應飲十至十二杯，補充從空氣中流失的水分。

「清水、清湯、鮮奶或鮮果汁都可以計算在內，至十二杯水內，但含咖啡因的濃茶及咖啡，還有加糖飲品並不算數，因為咖啡因會加速水分流失，額外的糖分，只會對身體有害。」

2 維他命大軍 每日煥膚

補充皮膚營養大軍，救兵第二號是維他命B雜及葉酸。

余思行指出，維他命B1是細胞的能源，可以加強細胞的更新；維他命B2可以促進身體內糖類、脂肪及蛋白質的新陳代謝；維他命B12可以預防皮膚爆拆、乾裂、暗啞、枯乾；葉酸亦可加快細胞更新。哪些食物有上述營養素？五穀、奶類、豆類、魚、綠葉菜等都有。

余思行在此請採用食肉減肥的人特別留意，請勿為貪靚而令身體「缺水」！「身體需



余思行，養和醫院體格健康檢查部內分泌及糖尿病中心營養師、美國註冊營養師、香港營養師協會會長，著有《至fit至營新口味》。

3 骨膠原 緊鎖水分

救兵第三號是骨膠原，它能有效留住水分，使肌膚細胞緊密聯繫，加強彈性兼防皺。然而，進食含豐富骨膠原食物，是無法吸收其骨膠原成分的！

余思行指出，含豐富骨膠原的花膠、海參、魚翅，又或養顏的燕窩，進入身體後，只會還原真身，變回蛋白質的合成元素——胺基酸，而還原真身後不會再變成骨膠原。

相反，我們應吃盡三種幫助身體製造骨膠原的食物——維他命C、鐵質及銅！

水果、蔬菜、肉類、麥包都含大量維他命C、鐵及銅，所以有均衡飲食，根本就不必怕缺乏骨膠原。

4 抗氧化 鞏固防衛網

救兵第四號是抗氧化元素，可鞏固保潔防衛網。維他命A是有效的抗氧化營養素，可減低細胞中令人衰老、有害的自由基，有助皮膚循環系統運作，調節上皮組織細胞的生長，防止皮膚黏膜乾燥角質化，因而起皺紋或甩皮。

脂溶性的維他命A，多數存在脂肪內，所以動物內臟、全脂奶最易找到，不過這些食物，高脂高膽固醇，所以余思行建議多從植物中吸收，如番茄、西蘭花或紅色蔬果。

其實綜觀以上四大保潔救兵營養素，全部可以在日常飲食中找到，樣樣有益又價廉，根本不用特別花心思去找。



以下食物包含所有令皮膚健康的營養，將它們納入每日菜單中，勝過天天敷面膜！

秋風起，濕度低，喉嚨乾涸，皮膚搔癢緊，對了，是身體缺水的表現。這時大家或許會塗上幾層潤膚乳，以為這樣就能立時保濕？對不起，身體各器官及皮膚細胞已被抽乾水，急補亦無濟於事！

其實最實際的保濕方法，應該從營養着手。今期由營養師余思行教大家如何滋養細胞！

保濕4大法

保濕食物

營養素	食物	每日建議吸收量
1. 維他命B1	五穀、豆類、豬肉、乾豆、奶	1.3-1.4 毫克
2. 維他命B2	五穀（特別全穀類）、雞蛋、芝士、奶	1.2-1.4 毫克
3. 維他命B12	奶、蛋、魚	2.4 微毫克
4. 維他命A	動物性：蛋、全脂奶、內臟	700-800 微毫克
	植物性：番茄、西蘭花、紅蘿蔔	
5. 葉酸	綠葉菜、肝、乾豆	400 微毫克
6. 維他命C	生果、蔬菜	100 毫克
7. 鐵	麥包、菠菜、紅肉、肝、蜆、蠔、青口、大豆、腰豆	15-20 毫克
8. 銅	腰果、豆腐	2.0 毫克

資料：中國居民膳食營養素參考攝入量（中國營養學會 2000 年制定）

要葡萄糖，食肉減肥的人完全斷絕吸收五穀類，吸收不到維他命B1及B2，身體就會動用肌肉的葡萄糖儲備，但肌肉是由水分及葡萄糖構成，萬一動用其儲備，就會連帶水分都會被抽走。試想像，一個人在缺水又營養不足的情況下，皮膚自然又乾又老，想靚都難。」