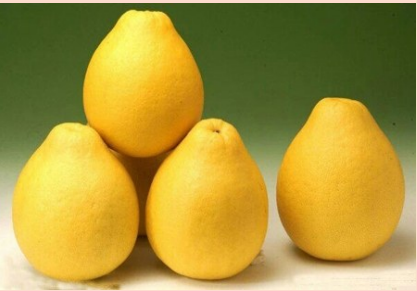


## 柚子浑身都是宝 常吃柚子美白又瘦身

柚子浑身都是宝。柚子是秋季最常见的水果之一，市面上大多能见到两种类别的柚子，就是红心柚和普通柚。柚子所含有的营养元素不但可起到肌肤保湿的作用，还具有美白、减肥的功效，最重要的是它浑身都是宝，都具有药效，可防治多种疾病。它所含有的蛋白质、有机酸、维生素等都是人体所需要的，是大多水果不能比拟的。



对痘痘肌有很好的调理作用。

现代人在追求美的同时，更加追求自然的美丽，也就是从内而外的美丽，不需要太多彩妆的修饰，皮肤也能看起来红润通透，而柚子却可以做到这点。它所含有的维生素P能强化毛细血管功能，增加皮肤组织的修复能力，另外纤维素、黄酮类物质等，对痘痘起到很好调理作用。

常吃柚子好处 美白护肤又瘦身

对于有痘痘肌的朋友来说，痘痘长期在脸上确实影响美观，尤其是油性皮肤的人群，更是烦恼。柚子的体积相对比较大，不容易携带，现在超市里都有柚子茶出售，可以买小瓶的柚子茶，把它当成饮品来食用，即使在工作中也是可以达到调理肌肤的水平。

美白祛斑效果。有些人皮肤白但天生面部就有斑，有些人不怎么白，可后期的不保养造成斑点的出现。想拥有又白又没斑点的肌肤，是大部分人所追求的，同时也是每个女人所追求的。护肤、彩妆等，可以让肌肤达到美白无斑的物品都试过了，效果不是非常的明显，但吃这物就不一样了。

在外有阳光的照射，在室内有电脑等电子产品的辐射，面部暗淡憔悴的现象不断出现在大多数人身上。柚子可以帮助人们达到美白祛斑、嫩肤养颜的功效，它除了含有大量的维生素C和纤维，另外它特有的L-半胱氨酸具有排毒的作用，对肌肤的排

毒有很好的作用。

除了柚子具有美白祛斑的效果外，蜂蜜也是不错的选择。蜂蜜水是很多人首选，他们却不知道蜂蜜加柚子的结合会使美容养颜效果更佳，这就是现在比较流行的蜂蜜柚子茶。

润燥的效果佳。由于工作的繁忙，多数人都 在外面餐馆解决早、午、晚饭，长期下来，皮肤干燥、上火、便秘等 症状不断出现，肌肤和身体内部 都出现严重的问题。柚子具有 的元素可理气化痰、润肺清肠、 补血健脾等清热降火的功效，经常食用对人体的润燥效果非常 明显。

减肥效果明显。减肥这个话题，无论男女老少都比较热门，一谈到减肥，各种的瘦身方法都来了，如减肥药、节食、运动等，不当的减肥方法不但使人体免疫力下降，还有可能造成反弹的现象，所以瘦身后面部的憔悴及越减越肥是很正常的现象。

都说饭前吃点水果使胃里有饱腹感，这样在吃饭时就不会因贪嘴而多吃，尤其是高热量的食物。但是饭前吃水果，这并不代表所吃的水果自身所含的热量低，也有可能是高热量的水果，反而达不到减肥效果，却无意间越吃越胖，最后连怎么胖起来的原因都不知道。

想要达到瘦身效果，在选水果时就必须要知道该水果所含的热量是多少。柚子本身属于低热量水果，它含有的果酸等物质能有效刺激胃肠黏膜，抑制食欲，从而抑制血糖在肝脏中转化的脂肪，最终达到减肥的效果，就算你吃了许多柚子都是没问题的，可以放心的食用。

脸上长雀斑是很多人非常头疼的事情，雀斑大多是遗传导致的，也有一些人是因为长时间受到日晒才长了雀斑。那么你知道吃什么可以有效祛斑吗？今天小编就向大家推荐5款食疗法，让雀斑不再困扰你，赶紧来看看吧！

## 祛斑小妙招 5款食疗法轻松祛斑

**西红柿汁**  
每日喝1杯西红柿汁或经常吃西红柿对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含丰富的维生素C被誉为“维生素C的仓库”。

可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性有效减少黑色素的形成从而使皮肤白嫩黑斑消退。

**黄瓜粥**  
取大米100克鲜嫩黄瓜300克精盐2克生姜10克。将黄瓜洗净去皮去心切成薄片。大米淘洗干净生姜洗净拍碎。

锅内加水约1000毫升置火上大火煮至米熟时加入黄瓜片再煮至汤稠入精盐调味即可。一日二次温服可以润泽皮肤、祛斑、减肥。经常食用黄瓜粥能消除雀斑、增白皮肤。

**柠檬冰糖汁**  
将柠檬榨汁加冰糖适量饮用。柠檬中含有丰富的维生素C100克柠檬汁中含维生素C可高

达50毫克。此外还含有钙、磷、铁和B族维生素等。常饮柠檬汁不仅可以白嫩皮肤防止皮肤血管老化消除面部色素斑而且还具有防治动脉硬化化的作用。

**黑木耳红枣汤**  
取黑木耳30克红枣20枚。将黑木耳洗净红枣去核加水适量煮半个小时左右。每日早、晚餐后各一次。经常服食可以驻颜祛斑、健美丰肌并用于治疗面部黑斑。

**胡萝卜汁**  
将新鲜胡萝卜研碎挤汁取10-30毫升每日早晚洗完脸后以鲜汁拍脸待干后用涂有植物油的手轻拍面部。此外每日喝1杯胡萝卜汁也有祛斑作用。

因为胡萝卜含有丰富的维生素A原它在体内可转化为维生素A。维生素A具有滑润、强健皮肤的作用并可防治皮肤粗糙及雀斑。

**脸部保养方**

1.用冬瓜藤熬水来擦脸可使皮肤滋润、消除雀斑。

2.金盏花叶汁也有护肤除斑的功效。将金盏花叶捣烂取汁擦涂脸部既可消除雀斑又能清爽和洁白皮肤。

3.蒲公英花水也能用于除斑取一把蒲公英倒入一茶杯开水冷却后过滤然后以蒲公英花水早晚洗脸可使面部清洁少患皮炎。

4.洗脸时，在水中加1-2汤匙的食醋，有减轻色素沉着的作用。

5.每天吃一片维生素C和维生素E，可达到祛斑的作用。

6.用干净的茄子皮敷脸，一段时间后，小斑点就不那么明显了。

总结：通过小编上文的介绍，你知道哪5款食疗法能够有效祛除雀斑了吗？你知道日常生活中怎么保养肌肤了吗？大家可以再没事的时候多喝一些这样的食物，不仅美味健康，还能起到祛斑的功效，赶紧试试吧！

## 吃什么东西对肝好

一、吃什么东西对肝好？水果：

**1、香蕉**  
香蕉属于低热量但营养高的水果，其含有丰富的蛋白质、钾、维生素A、维生素C、膳食纤维等有益成分，尤其是维生素B1或维生素E对酒精在肝脏解毒功能有特殊功效。香蕉在促进肝细胞的修复与再生、提高机体免疫力、保护肝脏等方面都是很有益的。香蕉能清热滑肠解毒、能主治饮酒过多所致的烦渴。

**2、葡萄**  
葡萄中含有丰富矿物质（钙、钾、磷、铁）、多种维生素（B1、B2、

B6、C和P）和微量元素，具有补气血、强筋骨、益肝阴、利小便、舒筋活血、暖胃健脾、除烦解渴的功效。同时其含有的多酚类物质是天然自由基清除剂，具有很强的抗氧化活性，可有效地调整肝脏细胞的功能，抵御或减少自由基对肝脏的伤害，因此具有很好的养肝护肝功效。

**3、柠檬**  
日本三重大学研究人员发现，柠檬中可能含有一种能够预防脂肪肝的成分，可以遏制人体肝脏细胞中的脂肪蓄积。此外，柠檬还有助肝脏排毒，通过促进胆汁生成而净化肝脏，同时有助

控制胆汁过量，减少体内有害黏液生成，帮助溶解胆结石。柠檬口感较酸，可用来泡水喝。

**4、乌梅**  
乌梅以“酸入肝”著称，其具有补肝、敛肝的医用价值，不仅具有“和肝气，养肝血”的功效，而且还能加强肝脏的解毒能力、促进消化吸收，进而达到调肝、养肝、护肝的功效。乌梅能强化肝脏功能，有预防宿醉的作用。酒醉早晨起来觉得痛苦时，宜用乌梅煎汤加入砂糖饮用。此为速效性的方法。乌梅可在中药店买到。此外，梅子中含多种有机酸，有改善肝脏机能的作用，肝病患者宜食之。

## 上火怎么办 这样吃摆脱

萝卜有清热消痰的作用，对于男人气郁上火有明显的效果，尤其是青萝卜。

红皮白心的萝卜也可以，但是胡萝卜不行，所以如果男人胃部不舒服，就可以选择多吃些萝卜进行调理。

萝卜可以生吃，有很好的通气理脾的效果，如果男人不太适应萝卜的辛辣口感，也可以选择用萝卜做成汤，味道就会比较甘美了。

男人因饮食或作息不规律导致胃火上涨，可以说是每个季节都易发生的事，春季也不例外。

而降胃火，“喝清淡的荞麦粥，是不错的应对之道。”专家说，荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。

而且荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛

痰的作用。

因此，荞麦还有“消炎粮食”的美称。做粥时，最好搭配点其他的食材，如肉丝、黄瓜等，能避免荞麦的粗糙口感。

玫瑰非常漂亮，不仅看起来赏心悦目，而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。

男人在平时喝水的时候，就可以泡几片玫瑰花瓣，呼吸玫瑰的香气也可以帮助男人平心静气。

所以说，在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣，在午后泡上一杯玫瑰清茶，是一种很好的享受。

而且，男人还可以时常买一些新鲜的玫瑰花，插在家里的花瓶中，也能够帮助我们调节心情，改善心境。

山楂具有顺气消食的作用。尤其是对于男人积食造成的胸膈腹胀等问题，山楂都可以很好地缓解。

其实，如果男人是生气导致的心跳加快、心律不齐等情况，山楂是有改善效果的。

而且山楂的吃法更是多种多样，可以买新鲜的山楂当水果吃，也可以把山楂晒干，切片，泡水喝，或者是做菜的时候放进去。

早春第一果，首推当属草莓，尤其是对于肝火旺盛的男人来说，草莓既能养肝，又是去肝火的高手。

从中医角度讲，草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火。

此外草莓是典型的浆果，维生



素C的含量丰富，有助于男人吸收铁质，使细胞获得滋养；其含有的天然的抗炎成分可以减少自由基的产生数量，以保持脑细胞的活跃。

在这个春困的季节，还能帮助提神醒脑。

不过，草莓性凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。