

5 大廉价食物吃走黑眼圈

编者按:通宵达旦看碟、彻夜不眠加班……第二天一早，两只熊猫眼就成了“鉴证实录”的铁证。就算抹上厚厚的粉底，还是欲盖弥彰，令人苦不堪言。想要和黑眼圈说拜拜？正所谓“知己知彼，百战不殆”，想要彻底“歼灭”黑眼圈，就应该从其成因着手。据了解，黑眼圈大致可分为两种。一种是血管型黑眼圈，是由于眼眶周围的皮肤特别薄，而皮下的组织又少，一旦血液循环不佳或血管扩张，就形成了黑眼圈；另一种是色素型黑眼圈，是指因色素沉淀在眼眶周围而产生的黑眼圈。

形成上述两种黑眼圈的成因很多，除了体质遗传导致眼睛周围的皮肤天生黑色素较深外，吸烟饮酒、情绪低沉、思考过度或是熬夜引起睡眠不足等都会引起黑眼圈。此外，过敏性鼻炎等病患或眼部卸妆不彻底的色素沉淀和缺乏体育锻炼使血液循环不良等日常生活上的其他因素，也会使人不知不觉产生“熊猫眼”。而要将“熊猫眼”扼杀在萌芽状态，除了

保证充足的睡眠、进行适量的有氧运动之外，均衡合理的饮食也是有效良方。

下面推荐的 5 种食物，可以让你不必购买昂贵奢侈的眼霜、面膜而“大出血”，仅需在日常饮食中增加其摄入量，就能使你和黑眼圈轻松说拜拜了！

1.鸡蛋

由于鸡蛋中富含优质蛋白质，而蛋白质又能促进细胞再生，因此经常食用鸡蛋，增加蛋白质的摄入，对于缓解黑眼圈的形成是有一定功效的。但因人体每日最多只能吸收两个鸡蛋所含的营养，因此食用鸡蛋不宜超过两个。有些人习惯食用生鸡蛋，事实上，生鸡蛋极不易消化，还含有细菌，因此建议大家食用白煮蛋为最佳。此外，瘦肉、禽蛋、水产等也富含优质蛋白质，经常食用此类食物也有助于减少黑眼圈的形成，但由于鸡蛋的蛋白质组成和人体的最接近，所以吸收效果最好。

2.芝麻

芝麻乌发的作用人尽皆知，



但其消除黑眼圈的功效可能就鲜有人知晓了。芝麻富含对眼球和眼肌具有滋养作用的维生素 E，从而能缓解黑眼圈的形成。既能使秀发乌黑靓丽，又能消除黑眼圈，一举两得，难怪有人将芝麻视为神奇的“魔法食物”。除了芝麻，富含维生素 E 的其他食物还有花生、核桃、葵花子等。

3.胡萝卜

除了维生素 E 能对眼球和眼

肌有滋养作用外，维生素 A 也有此般功效。胡萝卜就是增加维生素 A 摄入量的不二选择，它能维持上皮组织正常机能，改善黑眼圈。此外，胡萝卜中所含的维生素 A 还有助于增进视力，尤其是黑暗中的视力。其他富含维生素 A 的食物还有动物肝脏、奶油、禽蛋、苜蓿、杏等。

4.海带

由于铁质是构成血红蛋白的

核心成分。因此，补充适量的铁质能够促使血红蛋白的增加，从而增强其输送氧分和营养成分的能力，而海带富含铁质，所以经常服用海带，也能缓解黑眼圈的困扰。其他含铁质丰富的食物还有动物肝、瘦肉等。

5.绿茶

经常使用电脑者可饮用绿茶，补充特异性植物营养素，消除因电脑辐射引起的黑眼圈。绿茶所含有的浓缩多酚，能抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏，是一致公认最有效的抗自由基因子。多喝低咖啡因的绿茶不仅能消除黑眼圈，其含有的儿茶素，既能帮助身体脂肪代谢，而且对睡眠也有帮助，不仅可以安定睡眠质量，也让人比较不容易有疲劳感觉。

此外，外敷绿茶包也能起到减缓黑眼圈的作用。只需将饮用后的绿茶包放在冰箱里冰镇一会儿，拿出来敷在眼睛上 20 分钟，黑眼圈现象即可得到一定的缓解。（李闻）

红枣 6 种吃法营养翻倍



俗话说，“一日吃三枣，一辈子不显老”。红枣最突出的特点是维生素含量高。中医认为，枣能补中益气、养血生津。

鲜枣维生素含量更丰富，但是有时令性，不能常买到，而且多吃可能伤害消化功能。干枣虽然维生素含量下降，但铁含量升高，而且其营养更易吸收，更适合食疗。这里介绍几种大枣的食疗做法。

实验证明，每天给肝功能差的人喝大枣水，持续 1 周能增加人体血清蛋白，从而达到保肝排毒的功效。

红枣泡水，养肝排毒

红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不

好消化，如果整颗冲泡，很难将其有效成分完全溶出，因此最好将其掰开再冲泡。

还要注意的是，新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素 C 含量非常高，用热水煮泡会严重破坏维 C。

红枣泡茶，补气护嗓

红枣炒黑后泡茶喝，可治疗胃寒、胃痛。

如果再放入桂圆，就是补血补气茶了，适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤，止咳润肺

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤，可止咳润肺。

材料：银耳：20 克（大约半朵），红枣：20 颗，冰糖：60 克（可根据各人的口味添减分量）

做法：把银耳放在清水中发开，摘去蒂头，撕成小块，与红枣、冰糖一起放到锅里，加水 6 碗，大火煮开后，改用文火再煮半个小时，即可熄火。

红枣煮蛋，补血养颜

用红枣加桂圆煲红糖水，到枣烂桂圆绵时，打只鸡蛋；继续用小火炖熟鸡蛋。

红枣、桂圆和红糖都有补血的功，煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥，安神助眠

中医上讲，女性有躁郁不安、

心神不宁等症状，可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮，可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣泡酒，血管通畅

红枣在浸泡过程中，富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。



小编提醒：

1.干红枣大小各异，虽然在营养和食疗功效上差别不大，但从口味上建议，泡水泡茶时选用大个的红枣，特别是新疆产的红枣，口感很甜，最好将其撕成几半再用；熬粥、泡酒等则可随意选择。

2.大枣有益健康，但并非多多益善。中等大小的红枣，一次食用最好别超过 15 个，过量食用有损消化功能，引起胃酸过多和腹胀。（王波）

六种最有益人体的菇类

1.香菇

含有一种特异的香味物质——腺嘌呤，因此，用香菇入饌，滋味鲜美。香菇营养成分很高，含有丰富的蛋白质、多达九种的氨基酸、铁、维生素 B、可转化为维生素 D 的麦角甾醇，能有效预防贫血、高血压和骨质疏松。另外，所含多种糖类，能够提高人体免疫机能，所分离出的“双链核糖核酸”，可以干扰病毒和癌细胞的生长。

2.金针菇

又名金丝菇，含有高量的水分、粗蛋白、纯蛋白及粗纤维，不仅滋味鲜美，其粗纤维对促进肠胃蠕动、预防便秘及肥胖，有很好的功效。

3.鲍鱼菇

鲍鱼菇又名蚝菇，水分含量极高，并含有多量的蛋白质、醣类、纤维素、胡萝卜素及少量维他命 B，味淡性温、热量低，是可以常吃的食品。

4.草菇

新鲜草菇的维生素 C，比柑橘的含量高六倍，常吃草菇，对免疫力的提升颇有助益。除了含有高量的蛋白质、脂肪、醣类、钙、磷、铁、维生素 B、维生素 C 外，它所含的氨基酸多达十七种，还有一种能抑制癌细胞生长的异性蛋白，是极佳的抗癌食物。草菇肉质细嫩、口感滑润、滋味鲜美。选购时以菇体肥厚、菇伞未展开者为佳。

5.木耳

蛋白质含量是牛奶的六倍，钙、磷、铁纤维素含量也不少，此外，还有甘露聚糖、葡萄糖、木糖等醣类，及卵磷脂、麦角甾醇和维生素 C 等，前几年，美国一位医师还研究证实木耳具有预防动脉粥样硬化的功效。

6.银耳

银耳又名白木耳，中医认为有固肾、滋阴、润肺、补气、健脑、止咳、润肠、生津、止血的功，是著名的滋补食品。

近代的研究也证明银耳可增加人体疾病防御系统、提高吞噬病原菌的能力及免疫作用。银耳的泡糖、可降低辐射对人体的伤害。

因此，若是正在进行化疗或放射治疗时，可多吃银耳。另外银耳所含的营养素包括碳水化合物、脂肪、铁、蛋白质，冬天食之可滋补，炎夏食之又可退火，且具消除雀斑的美容功能，是非常好的养颜、养生食品。（李博）

早春三月完美混搭



时尚解析：仍然是黑色，宽松的连体裤犹如优雅长裙，黑色小西装在它的衬托下也添了些许优雅。



时尚解析：镂空长外套，蓬蓬的下摆远看犹如 OP，近看精致得就像一件艺术品，搭配高跟过膝，倍显女王风范。



时尚解析：亮点应该是色彩丰富的围巾和编制包袋，高挑的布莱克即使穿着长大衣搭配平底鞋，气场仍然强大。



时尚解析：随意的休闲搭，还有点运动风，黄色桶包是亮点，虽说是普通不能再普通的装扮，但是这个包袋还是让人忍不住看上一眼。



时尚解析：黑白灰色块的针织衫搭配黑色 leggings 和高筒靴，宽松的针织衫完全遮住了大肚子，靴子也是低跟的，黑白灰的搭配，简洁大气。



时尚解析：条纹衫经典又百搭，下身的紧身牛仔裤穿出线条感，看起来很是很俏丽呢。



时尚解析：淑女的外套搭配浅黄色的小脚裤让人看起来眼前一亮，圆头的平底鞋倍增甜美。包包也是很抢眼，今年这种包包大热。



时尚解析：皮夹克、哈伦裤、短靴，休闲的帅气搭配，外露的白色打底衫更显层次。（悦己）

养生厨房

清肺润肺多吃蛋类 鸭蛋效果胜鸡蛋

大家都习惯吃鸡蛋，然而在中医里，鸭蛋在某些方面比鸡蛋更有疗效，比如去火清肺、治喉咙痛、牙痛等等。今天养生厨房就教大家做一款用鸭蛋烹任而成的菜。

主题：冰糖鸭蛋羹

食材：新鲜鸭蛋 2 个，冰糖 50 克。

做法：1. 将冰糖捶成小碎块，放入大碗内加沸水溶化；

2.待冷却后打入鸭蛋，充分搅匀；

3.准备蒸锅，烧开水把 2 中的冰糖鸭蛋用小火蒸 15~20 分钟即成，趁温服食。

此菜可治肺阴不足、肺咳无力、咽喉肿痛等。

特别提醒：

中医认为，鸭蛋性凉味咸，入



肺、胃经，能去火清肺热，最适宜阴虚火旺者食疗，可治热咳、胸闷、喉疼、牙痛等症。

营养学家认为，鸭蛋含有蛋白质、磷脂、维生素 A、维生素 B2、维生素 B1、维生素 D、钙、钾、铁、磷等营养物质。

而鸡蛋性平，可以补气

血，有安神养心，生病时吃鸡蛋可以恢复体力。鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、病人的理想食品。鸭蛋性凉，适合治肺热引起的喉咙痛、咳嗽等。

因此，不要一味偏重鸡蛋，可以根据个人的体质、健康需求来选择吃吃鸭蛋。鸭蛋的烹饪方法和鸡蛋类似，一般用煎、煮或沸水加白糖冲服皆可。（王丰）

教你一招

肚子上的赘肉怎么减



1.要瘦腹，先调姿势

不用怀疑，有 80% 以上的腹部赘肉的堆积就是因为日常很多不良习惯引起的，而坐姿是排名第一的杀手。弓背，含胸会让赘肉堆积在腰部，久而久之就会出现难看的“救生圈”。

瘦腹方法：靠垫

正确使用有调整脊椎作用的靠垫能很好地支撑在背部的几个支点，让后背挺直从而减少赘肉的生成。

2.饭后坐着？你危险了

很多人又习惯吃完饭以后就坐着或者躺着，其实这种做法很不科学。你吃进去的热量就会变成你腰上的赘肉，但是立刻起来运动也是不对的，会让血液在胃部停留。

瘦腹方法：步行

吃完饭后不要立刻起身，你可以坐 5~10 分钟左右，然后起身步行。走 15 分钟能帮助食物更好地消化，还能消除胃



胀的感觉。

3.小腹突出还看不到腰

很多人小肚子并不那么突出，可是腰线却很不明显。普通的仰卧起坐也起不了大作用。

瘦腹方法：侧身仰卧起坐

平躺，双手放身侧。抬起左手置于脑后。腰部以下呈侧卧姿势，上身抬 10 次，换右手，腰部以下部位换一边侧卧，同样做 10 次。第一次做完可能会觉得腰部有酸疼感，这就是锻炼到部位的效果。为防拉伤，做这些姿势的时候慢慢越好。

4.睡觉侧卧或者趴着睡

侧卧会导致身体血液循环不当，被压迫的一侧身体会有酸麻感。而趴着睡觉会让背部弓起来，长期这么睡觉会让背部弯曲，影响脊椎导致小腹赘肉。

瘦腹方法：仰卧

仰卧、放一个枕头在膝盖下，除了可以让背部保持笔直外还能让全身得到放松，减少背疼的几率。（艾米）

