


美丽做减法

岁月无情，渐渐我们发现小细纹、难看的色斑已在不知不觉中爬上了脸庞。爱自己，从做减法开始，清除自由基，抵抗岁月给我们不必要的“负担”，美丽其实可以很简单。


**明星如是说：
抗氧化产品找回青春的感觉**

明星作为公众人物，都会格外注重保养。比如：江美琪就说，为了让自己更显得漂亮，用过很多的化妆品，但基本上都是用时效果好，卸妆后就恢复了。后来她选择了服用葡萄籽胶囊之后，自己整个给人的感觉都不大不同了，皮肤也开始慢慢的越来越白皙了，更有弹性了，比以前漂亮、青春了很多，伊能静在《女人我最大》节目里也曾经强力推荐过葡萄籽保健品。其实，许多明星服用抗氧化类产品已经是公开的秘密，美国《时代》杂志称这类抗氧化保健品是“皮肤维生素”、“口服化妆品”。

不同方式来清除自由基

在提到抗氧化产品之前，让我们先来了解一下什么是抗氧化。我们每天进行各种活动，如呼吸、吃饭时就会产生自由基。自由基是引起老化以及各种疾病的主因。抗氧化剂是抑制自由基最有效的物质。过多的自由基积存，会损害机体细胞的细胞膜，使细胞受损，从而使人衰老。常见的抗氧化类保健品包括维生素E胶囊、维生素C片、葡萄籽、茶多酚等，虽然同样起到抗氧化的作用，但机制不同。维生素E，最具代表性的定位于膜的脂溶性天然抗氧化剂，可以直接清除体内自由基，保护细胞膜、皮肤、血管等组织，稳定细胞膜的蛋白活性结构，使皮肤更有弹性，还能增加皮肤毛细血管的血流量；维生素C，作为一种强氧化剂，最大特性是其还原性，通过还原作用清除有害自由基的毒性。葡萄籽的主要成分——原花青素，它是通过抑制酪氨酸酶活性，清除自由基，减少黑色素沉积和皮炎发生，减轻皮肤皱纹和过早老化。

VE、VC、葡萄籽相互的促进作用

选择此类保健品，自然是选择天然提取的为最佳，比如，天然的维生素E广泛存在于植物的绿色部分以及禾本科种子的胚芽里，尤其在植物油中含量丰富。而柠檬、樱桃等是维生素C良好的天然来源，至于原花青素（OPC），则来源于葡萄籽。天然提取的生物活性高于化学合成，吸收率更高、在人体内维持的时间更长。

维生素E可与维生素C搭配，维生素C在细胞的水相中抵御自由基，而维生素E则在脂环境中发挥作用，维生素C可使被氧化的维生素E恢复成还原型，起到间接抗氧化作用，两者结合使用能增强它们的抗氧化效果，起协同作用。维生素C搭配原花青素，也可以增长作用时间。


虽然是天然成分，服用还需适当

而此类抗氧化剂，如果是天然提取的，那么它们本身是无毒无害的。但是通常也不建议过量服用，《中国居民膳食指南》中建议成年人每日维生素E的合理摄入量


21mg。而葡萄籽原花青素，是一种生物类黄酮，葡萄籽原花青素是迄今为止所发现的最有效的自由基清除剂之一，特别是低聚花青素可以清除体内的自由基和活性氧。OPC服用安全性较高，在极高剂量下也无毒性，同时它无致癌性、无致畸性、无致突变性，广泛用于保健食品、药品和化妆品。但从OPC含量来讲，一天保持100mg是比较理想的。

月见草油也有抗氧化作用

月见草油对女性的保养是比较全面的，同样可以通过抵抗脂质过氧化起到一定抗氧化作用。月见草油是从月见草成熟种子中提取的，含油量约15%~25%。油中除含有棕榈酸、油酸、亚油酸、硬脂酸以外， γ -亚麻酸含量7%~10%，因而具有明显的功能特性，在治疗高血压、预防脑血栓、降脂、降糖、抗衰老等方面有广泛的用途。特别是对于女性，月见草油可舒缓经期的不适症，尤其是经前发生乳房胀痛的妇女，定期服用月见草油会有明显的改善作用。月见草油外用还可起到美容，延缓皮肤老化的作用。月见草油的有效成分 γ -亚麻酸能促进棕色脂肪酸线粒体活性，以消耗体内过多热量，因而还具有减肥功能。月见草油口服或适量外用是安全的，无毒副作用，但孕妇应避免使用，有可能增加妊娠并发症的危险。需要注意的是，月见草油本身也是一种油脂，过多服用同样对血脂控制不利。


**专家如是说：
清除自由基，可以选择VE、VC、葡萄籽和月见草油**

长海医院营养科 王莹博士


**小编如是说：
工作繁忙的白领女性最合服用抗氧化保健品哦！**

使用化妆品效果不佳：这说明你的抗氧化能力下降，内分泌有失调的问题，在自由基的侵害下，只是外在使用化妆品，无法真正解决问题。

长期熬夜，作息不规律：这些都容易引发人体的内分泌失调，造成皮肤松弛、暗淡等各种问题。

皮肤松弛、肌肤干燥，出现色斑和皱纹：这些都是皮肤感应通道断裂，皮肤受到自由基侵害的信号，同时说明你的压力过大。

长时间使用手机、电脑：这十分容易引起肌肤干燥、黑色素沉积、长痘等问题；尤其是IT人士、办公室等人群。



女人节·爱

