

三大至營元素

締造亮麗肌膚

筆者六月份去了魁北克城參加加拿大營養師協會年會並順道旅行。東岸的紫外線特別厲害，不慎曬傷了皮膚。幸好有高級中醫師高健瑩用含有中藥的藥膏和蘆薈急救皮膚，幾日後便痊癒。夏日肌膚最易曬傷。今期我們就來談談傷害肌膚的元兇及亮麗肌膚的至營元素！

「有營小煮意」工作坊

註冊營養師姚婉芬和得獎大廚Alana Peckham將在8月1日(星期六)分別用粵語和英語舉辦「有營小煮意」工作坊，介紹營養烹飪知識。屆時將有免費試食，並有機會贏取豐富獎品。
時間：粵語：上午 10:00AM - 12:00PM
英語：下午 1:30PM - 3:30PM
地點：Richmond Caring Place, 140-7000 Minoru Blvd
(中僑烈治文辦事處同址)
費用：\$20/成人(每人可免費攜帶一位小童)
歡迎大家到www.libranutrition.com網上報名。



你的肌膚健康嗎？

健康的肌膚應當細膩光滑，不乾燥、不油膩，紅潤有光澤，皺紋少。肌膚是身體健康的鏡子。肌膚健康的人，免疫系統、消化系統通常也健康。同時，肌膚作為人體對外界的第一道防線，保護它也同時幫助我們更好的抵禦外界的有害因子。現在花點時間檢查一下您自己的肌膚，它有足夠健康嗎？

傷害肌膚的幾大元凶

- 日常飲食：**油炸食品使皮膚油膩。甜食會降低皮膚角質彈性，加速皮膚老化。食用過多omega-6脂肪酸會誘發炎症反應，使皮膚變得暗沈。含有大量omega-6脂肪酸的食物包括：玉米油、大豆油、各類零食、油炸食品等。
- 環境因素：**日光照射、環境污染物等都會影響皮膚。尤其是日光中的紫外線特別傷害皮膚，導致出現皺紋、顏色改變，甚至皮膚癌。
- 精神狀態：**壓力過大，缺乏睡眠，生活不規律等會使得免疫系統功能低下，身體排毒不暢，因此出現各類皮膚問題。
- 自由基：**自由基是身體在新陳代謝中產生的一種有害物質，可以損害細胞功能，加速人體衰老。它也會傷害皮膚細胞，使黑斑皺紋產生。上面談到的幾大因素都會增加自由基產生。

三大至營元素，締造亮麗肌膚

1. 維他命和抗氧化劑

抗氧化劑可以對抗自由基。一些天然的抗氧化劑包括維他命C(促進膠原蛋白的形成，減退黑色素)、維他命E(幫助促進血液循環，令脂肪的代謝更快速)、胡蘿蔔素(維持皮膚細胞及黏膜的健康，減慢皮膚老化)等等。

2. 必需脂肪酸(Essential Fatty Acid)

必需脂肪酸，尤其是omega-3不飽和脂肪酸可以減少炎症反應，幫助皮膚鎖住水分，保持肌膚水嫩潤澤。omega-3包括ALAs、DHA、EPA三種。食材有三文魚、亞麻籽、杏仁等。杏仁同時含有維他命E，我們會在後面介紹杏仁的食譜。

3. 益生菌(Probiotics)

益生菌包括乳酸菌和雙歧桿菌，他們可以幫助我們消化食物，促進消化系統健康。同時，益生菌可以抑制有害細菌的生長。因此，可以增強我們的免疫系統。很多食物中都含有益生菌。這些食物包括酸奶、kefir、泡菜、味增湯等。

食材推薦

姜黃粉(turmeric)：姜黃粉是咖喱中的重要原料，是極強的抗氧化劑。可以有效對抗炎症反應，保持皮膚健康。

黑蒜(black garlic)：黑蒜可以抗血栓、抗氧化、保護皮膚不受自由基傷害。

亞麻籽(flaxseeds)：亞麻籽含有omega-3脂肪酸(ALAs)，有助於保持皮膚水分，使皮膚順滑有光澤。

奇亞籽(chia seeds)：奇亞籽也含有omega-3脂肪酸。但要注意奇亞籽有降血壓的功能。低血壓人士要謹慎服用。

大麻芯(hemp hearts)：大麻芯同樣是omega-3脂肪酸的優質來源。香港人常喝的火麻仁茶用的就是炒熟的大麻芯。

洋薺(artichoke)：洋薺是「蔬菜之皇」，能夠促進排除肝臟中的毒素，緩解各類皮膚問題。

杏仁露 | 四至六人份

食譜和相片由「Sunday有營人」嘉賓主持註冊營養師Jo Jo提供



材料：

1杯	南杏
2湯匙	白米
3杯	水
適量	冰糖

步驟：

- 南杏及白米沖洗淨，加入3杯水充分浸泡約8小時，或過一夜。
- 隔天將浸泡的南杏、白米及水放入攪拌機中攪打至碎蓉。
- 將杏仁米糊用細濾網過篩。
- 將過濾出來的杏仁米漿倒入鍋內，中小火煮至沸騰，邊煮邊攪拌。
- 依照個人口味加入冰糖調味即可。