

輕熟女們， 美麗的營養祕密



文/營養科 莊慧如 營養師

從古至今，女人遵從三從四德甚少有自己的堅持，唯獨追求”美”是女人不變的初衷。但隨著時代的變遷，女人的堅持漸漸多了，就不只是要美麗還要青春！永遠的25歲儼然是輕熟女們一生的職志。到底要怎樣才能維持美麗及青春呢？很簡單！您只要拿出當”美女”的決心就可以了！想像著自己是林志玲、是舒淇，那身為美女的您，要如何維持自己的美呢？現在就讓我們來揭開這令人心神蕩漾的面紗吧！

1. 均衡飲食，維持良好體態。常常有女人為了維持像蔡依林的纖瘦體型，不吃不喝或者不吃澱粉類，這都不是長遠之計，而且對健康是一種傷害。首先我們必需改變自己的認知，維持理想BMI22，適中的體型、標準的體重，才是健康的表現。建議均衡飲食，餐餐只吃八分飽；減重時，熱量攝取千萬不要低於1000大卡！至於為何要維持良好的體態而不是體重？因為體態是體重加上外表形態，女人的身體隨著時間的流逝，腹部的肉

會越來越多，背部有時會微微駝背，所以保持良好的體態是很重要的。提醒美女們不要穿太寬鬆的衣服，並且適時的訓練核心肌群，以防肚子的肉到處橫行哦！

2. 多吃抗老化食物，美麗加分。除了剛剛提到的均衡飲食外，有些食物對女人而言，具有畫龍點睛的效果，讓您增加回頭率滿足小小的虛榮心哦！

(1)足量的蛋白質，維持體內的細胞更新，增加頭髮及臉部的光澤以光采奪目，令人目不暇給。食物中尤以生物價高的奶類、肉魚蛋豆類是最佳的選擇。每日建議低脂奶一杯、肉魚蛋豆類3~4份(兩)。

(2)補充鐵、維生素B2、維生素A，保持眼睛明亮及臉色白裡透紅。食物中以奶類、蛋、綠色蔬菜含有豐富的維生素B2；以蛋黃、深綠色及紅黃色蔬菜、水果含有豐富的維生素A；而蛋、瘦肉、貝類、豆類及綠色蔬菜含有豐富的鐵。

(3)補充維生素C、維生素E，具有美白、抗氧化清除自由基的能力，讓我們可以長保青春。食物中以芭樂、奇異果、檸檬、橘

子含有最豐富的維生素C；食物中以植物油，如葵花籽油、紅花籽油含有豐富的維生素E。

3. 月經順暢，避免更年期太早來訪。美女們一定覺得很奇怪，這是自己可以左右的嗎？答案是：當然可以。第一緊要的是了解自己的周期，理想狀況下，月經平均每28天造訪一次，但21~35天來一次也都算正常。而距離來潮日期，每個月前後5天的誤差屬可接受範圍。當周期突然變長或變短，應有警覺心！而生活的飲食保養儘量不吃冰品，尤其在經期的時候。另外，飲食保持清淡，儘量不吃太辣、太鹹、太油等重口味，並且建議每日三餐至少有一餐食用黃豆食品，如豆腐、豆漿等，可以預防更年期提早來敲門。

4. 不吃高脂肪的食物，預防乳癌。乳癌為我國婦女發生率第一位之癌症，發生高峰約在45-69歲之間，約每十萬名婦女就有188-194名罹患。依據衛福部死因統計及國健署癌症登記資料顯示，每年逾有萬名婦女罹患、逾2,000名婦女死於乳癌，相當於每天有29名婦女被診斷罹患乳癌、6名婦女因乳癌失去寶貴性命。建議定期檢查及避免高脂肪飲食。低脂飲食是減低乳癌致命率的重要因素，脂肪

攝取量降低到全日熱量來源30%以下，平時應不吃動物皮、肥肉、煎炒太油及油炸食品。

5. 紓解壓力，充足的睡眠。最後一點也是最難的一點，每一位美女的背後總是背負著工作及家庭的責任。規律的運動能促使生理健康，增強對抗長期壓力的能力，建議採中低強度運動，如快走、慢跑等，最好可以每天運動，每次持續三十公鐘。

另外，建議美女們晚上可以聽聽輕音樂，泡個香噴噴的澡，我想再令人煩心的事，都可以先拋到九霄雲外。聊了這麼多，最主要的重點是什麼？**均衡的飲食、規律的生活及適量的運動，就是我們永保健康漂亮的不二法門！**預祝各位美女們，時時青春美麗，永遠的25歲哦！