

“糖衣炮弹”炸钱包、毁肌肤

吃糖过多的四宗罪

1、长痘

“吃糖过多会导致长痘，而且是造成成年人长痘的一个很关键的潜在因素。”索菲亚美丽养生馆养生顾问竹子告诉今日女报/凤网记者，有实验证明多吃糖会导致胰岛素释放过多，身体内雄性激素也会增加，维生素B群代谢会变慢，从而导致皮肤大量出油。油脂分泌过多残留在皮肤的表层，容易粘连空气中的灰尘和细菌，造成毛孔堵塞，这时皮肤底层的垃圾无法排除，外面的营养物质没办法吸收，于是就长出恼人的痘痘。

竹子说，对于吃糖过多导致的长痘，首先肯定得先控制糖的摄入量，第二应切忌用手去抠痘痘，因为手上有细菌，一不小心就会造成感染。正确的做法应该是：清洁好双手后，将痘痘开一个小口，清理干净痘痘里面的脏东西，然后一定要注意消炎伤口，不然容易化脓，然后就是收缩毛孔了。之后，我们一定要多加注意休息，做好肌肤的清洁、补水工作。

2、加速衰老

走向衰老是人的自然现象，是每个人必经的一个过程，将加速衰老归结在吃糖上，真的可以吗？索菲亚美丽养生馆养生顾问竹子介绍说：衰老的原因有很多，但吃糖是会导致提前衰老的。因为糖和身体里的胶原蛋白发生粘连，会导致皮肤氧化、糖化，产生自由基。糖化是肌肤老化的关键，肌肤糖化最突出的表现是松弛、皱纹和暗沉。

佰珂美容养生连锁机构店长李美美介绍平时生活中的涂抹都是治标不治本，涂抹的营养物质都只到达我们肌肤的表层，要想真正地抗衰老必须得到专业的美容机构去进行一个肌肤的调理。想要防止衰老是不可能的，但是养生保健是可以延缓衰老的：养成规律的作息，要有午睡习惯；多吃应季蔬菜水果，均衡饮食；保持愉悦的心情，怡情以养生。

3、阻碍美白

使用大量的美白产品不管用，皮肤还是又暗又黄，没有任何起色。姑娘想要美白，请丢开你的糖罐子吧。有研究证明喜爱吃糖的人比不喜欢高热量甜食的人要“黄”得多，称得上当之无愧的“黄”种人了。爱吃糖的人容易出现肌肤糖化变黄变松的现象，因为糖化的肌肤真皮层的胶原蛋白会和糖分子交联，原本结构紧密、色泽透白的胶原蛋白会在糖化后变形，颜色也由原来的透白变得混浊。在黑色素的生成过程中，酪氨酸酶遇到糖便会活化生成黑色素，摄入糖分等于为黑色素的形成增加“动力”。美味的糖果就是你美白道路上的绊脚石！



今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

10月是“结婚季”，你是不是被众多的“红色炸弹”给炸晕，然后带回了一包包的喜糖？然后你还肉疼地把它们都吃到你的肚子里？但你知道吗，美食虽讨好了你的嘴巴，却也让糖分在你身体里堆积，让健康的肌肤产生“糖化”，破坏你的肌肤。



皮肤暗黄无光 主要存在三个方面原因：

1、肝不好会导致皮肤泛黄

充足的睡眠不但有利于身体机能的恢复，更有利于肌肤细胞的新陈代谢。新的细胞在睡眠中生长，老化的角质细胞随之排走。早睡最主要的是能够缓解肝的压力，平时多吃绿色的蔬菜和清淡的食物对肝不好引起的黄有一定的帮助。

2、消化不好导致的皮肤泛黄

消化不好导致的排便不畅的皮肤泛黄症状，应该在平时的生活中多喝水，多运动，再去正规的养生机构配以正确的按摩手法和仪器进行调理，效果会更好。

3、肌肤氧化导致的皮肤泛黄

不做好抗氧化的保养，肌肤就会像暴露在空气中的苹果一

样，随着时间推移变得越来越暗黄干瘪，这个时候就需要使用抗衰老产品，而且一定要注重肌肤的补水工作。

4、吃糖过多：流失胶原蛋白

胶原蛋白是嫩的标志，25岁后，人体内胶原蛋白急剧流失，从身体到肌肤都会开始老化，想恢复健康年轻状态，就要安全有效地补充胶原蛋白。成年人人体中大约有3公斤的胶原蛋白。随着年龄的增长，胶原蛋白开始流失。40岁的女性，体内胶原蛋白的含量不到18岁时的一半。老年人脸上的皱纹，正是因为胶原蛋白和水分流失，导致皮肤塌陷。如果糖分摄取过量，无法完全被消化代谢，一部分糖就会附着在真皮层的蛋白质上，使蛋白质变质，这个过程被称为“糖化作用”。那么久而久之，负责维持肌肤弹性的胶原蛋白首先受害。当你的脸上缺乏胶原蛋白时，皱纹和黑眼圈重袭而来，使得人整体精神变差。

佰珂美容养生连锁机构店长李美美介绍：胶原蛋白广泛存在于胶质食物中，比如猪蹄筋、猪蹄、鸡翅、鸡皮、鱼皮、玉米及软骨。多吃这类食物可以在一定程度上补充胶原蛋白，但是这些普通食物中的胶原蛋白都是大分子蛋白质，并不能被人体直接吸收，而且这类食物大多脂肪含量较高。除了食补外，还可以配合使用含胶原蛋白的面部产品，经济条件比较宽裕的朋友还可以选用SOD的产品来补充胶原蛋白，效果会更加明显。除饮食之外，日常生活中应做好防晒工作，避免紫外线对皮肤造成伤害，减少胶原蛋白的流失。另外，注意饮食均衡、睡眠充足、减轻心理压力也是补充流失的胶原蛋白的好方法。

■小贴士

如何吃糖更美丽

“人体本身就有葡萄糖的存在，大量补糖会加速氧化，使得代谢变慢从而导致肥胖。”李美美介绍，18-30岁的女性身体机能处于一个平衡的状态，所以多摄取一些糖分身体也不会产生太大的影响。但是女性在30岁后身体机能不再年轻化，糖分只需要适量的补充，切记不可多吃，从日常的食物中摄取糖分就可以。

李美美认为，生活中的糖分存在范围很广，不仅仅存在于我们平时所吃的糖果之中，任何含有淀粉的东西都会转换为糖分，对于肝胆会造成很大的负担。不仅仅是口味，食物的料理方式对于维持肌肤的健康也是非常关键的，炭烤、焦糖或高温烘焙会让食物产生更多的“糖化作用”，最好改用生食、水煮或炖煮的方式来处理食物。

美容资讯》

水润睡眠面膜， 免费抢

今日女报/凤网讯（记者陈寒冰）秋天干燥的空气，长时间在空调室里工作，长期的熬夜等等，令很多白领皮肤完全招架不住。为了让大家留住一个水润的秋季，本报编辑部特别送上15份屈臣氏燕窝多效水润睡眠面膜，请美女们一起免费试用！

刚进入秋季，原本饱满的脸部肌肤却变得干燥没有弹性，还出现了很多细纹。长期的紫外线照射令脸部肌肤变得暗沉没有光泽，即使防晒霜涂得再多，也无济于事。所以，我们提倡大家一起尝试在睡眠中为肌肤补水。美容专家介绍，这款面膜只需轻轻一抹，就可替代柔肤水+精华液+乳液+面霜+睡眠面膜这五个步骤，非常适合又忙又懒的女人。如果你想抢先试试这款面膜的超级补水效果，那么关注并留言今日女报/凤网官方微信、微博免费试用活动，就有机会免费试用！