

# 白色食物美白、红色食物补血、黄色食物让你成“黄脸婆” 夏季美容，试试“以色补色”



今日女报/凤凰网记者 李诗韵

立夏了，不少女性又开始做起美白和防晒功课。近日，以肤白著称的范冰冰介绍，她美白的秘籍是，酱油、黑醋、咖啡等黑色的食物统统不吃。而美白大王大S也称，想要变白，就要吃珍珠粉、豆浆等白色食物。

听过“以形补形”，难道食物的“色”相也跟肤色有关系吗？

## 白色食物能美白？

专家：白色食物减少黑色素分泌

夏天要多吃白色食物，这是历年来美白达人都在强调的女性话题。近日，以肤白著称的范冰冰在接受采访时的一段话，也引起了更多人对白色食物的关注——“就觉得喝的都是白的，皮肤也会变白。”范冰冰说，自己有一个美容“怪癖”，即为了保持皮肤的白皙，从来不喝带颜色的水，比如可乐、咖啡等。她喝的都是白色的，像牛奶、水等饮品。

白色食物能美白，有道理吗？湖南省人民医院皮肤科主任徐晓芑介绍，吃白色食物能让皮肤美白是有一定道理的。原因就是白色食物会减少黑色素细胞分泌，而黑色食物会刺激黑色素的分泌，让人变黑。

“但白色食物对肤色的影响仅仅在于改善，也不能从根本上决定。”徐晓芑介绍，人的皮肤是心肺的外应，所以要改变肤色，首先要养肺。女性夏季要美白，可以多喝清热解暑的带皮肉汤，如果想要肌肤丰满无皱，还可以多吃含胶原蛋白丰富的肉类食物。

## 红色食物能补血？

专家：气色不好可多吃

在你身边，或许总有一些长辈跟你说，“经期多吃红枣红糖，能补血”。那么，红色食物真的能改善气色不佳的现状吗？

“夏属火，其气热，所以在夏天，女性要多活血祛瘀。”徐晓芑说，女性在夏季，脸色不好，很可能是心火太旺。而红色属于五行中的“火”，给人一种有如火焰般的感官刺激，而季节上对应夏季，也与五味中的“苦味”食物对应。所以，在五脏对应上，红色与人体五脏的心脏部位、六腑的小肠部位相对应。要改善气色问题，就得养好心脏和脾胃。

徐晓芑说，红色食物大都具有温热、能量较多、阳气具足的特性。依对应理论，红色食物能够影响我们的心与小肠，多半有补血、生血、活血及补阳的功效，较适用于形体瘦弱、脸色不光润、贫血、心悸、四肢冰冷、手足无力等症状。所以，多吃红色食物确实能改善女性夏季气色不佳的状态。

徐晓芑推荐，红色食物养生法一般常见赤色或偏赤色食物，包括红花、山楂、桑椹、红枣、枸杞、胡萝卜、番茄、苹果等食物，它们几乎都富含大量铁质，可以补铁、补血，有益健康。

## 黄色食物让人变黄？

专家：橘子吃多，变“黄脸婆”

爱吃橘子的女性往往会发现，橘子吃得太多，脸色都暗黄了。对此，长沙市中心医院皮肤科主任田立红介绍，吃多橘子导致人体代谢较差从而变成“黄脸婆”的案例，在临床上比较多见。

“黄色食物中富含胡萝卜素，而胡萝卜素摄入过多，就会导致肌肤暗黄。”田立红介绍，这种情况更多出现在患者的手脚上，脸部还不是特别明显。不仅吃多了橘子，会导致皮肤发黄，胡萝卜、南瓜等含有大量胡萝卜素的果蔬，都会引起这样的症状。

田立红说，因肝脏没法完全分解，血液中的胡萝卜素浓度过高后，沉积在皮肤角质层和粘膜部位，就会出现黄皮肤。而这样的情况无需治疗，只要停止食用相关食物，一到两周时间就能恢复正常。

至于“以红色食物克黄色皮肤”的护肤理念，田立红表示并不靠谱。不少女性在30岁后会出现面色暗沉，这其实是代谢功能减弱造成的，与食物关系不大，所以吃红色食物也很难达到效果。田立红建议，肌肤暗黄的女性应加强锻炼，多做有氧运动，促进人体新陈代谢。

相关链接>>

## 夏天不变黑，少吃感光食物

感光类食物容易使皮肤变黑，因为它们富含铜、铁、锌等金属元素，这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸酶以及多巴胺醌等物质的数量与活性，要适量摄取。

◆**深色食物**：包括紫米、黑豆、赤豆、青豆、红菱、黑芝麻、核桃等，乌骨鸡、牛羊肉、猪肝、甲鱼、深色肉质的鱼类、海参等肉食。

◆**感光蔬菜**：红薯、马铃薯、菠菜、韭菜、芹菜、香菜、白萝卜、等，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。

◆**强酸性食物**：健康的人体体液呈弱碱性，酸性食物与碱性食物摄入不平衡，血液会倾向酸性，促进皮肤色素斑的形成；应多吃水果、食用菌等物，控制肉、酒等强酸性食物的摄入量。



>> 简介

张廷璧

武汉大学生命科学学院教授、红桃K集团副总裁兼首席科学家、红桃K生血剂和“红魔”减肥晶发明人，中央电视台“东方之子”、上世纪90年代“全国首富教授”。



在解决了中国4亿人的贫血问题后，张廷璧教授12年前又盯上了减肥，终于在2012年底成功研发最新一代减肥产品——“红魔减肥晶”，并破解了肥胖的终极秘密！

人们知道，脂代谢紊乱、过多的脂类物质存储在腰、腹、大腿等部位的脂肪细胞里，是造成肥胖的原因。多年深入研究后张教授则发现了更大的奥秘：脂肪细胞里的脂肪其实又分为“游离脂肪”和“板结脂肪”——三酸甘油酯，俗称“脂肪球”。常规的减肥手段，不但存在失水、厌食、没精神、拉肚子、恶心等副作用，需要节食、运动，费时费力，而且顶多只能减掉“游离脂肪”，对顽固的脂肪球根本无能为力！科学减肥，必须像“红魔减肥晶”一样能去除脂肪球。



# 我要减肥，马上！

## 【让所有想减肥的人无法抗拒的】——“红魔”减肥三大魔力 >>

张廷璧教授介绍，“红魔减肥晶”不但能加速游离脂肪的燃烧及代谢，更独具吸附、分解、排出顽固脂肪——“脂肪球”的功能，一举清剿脂肪囤积的大本营！科技上的突破成就了“红魔”三大魔力：

1、减肥速度更快。同步分解、燃烧游离脂肪和顽固

的脂肪球，别的产品只能干一件事的时间，“红魔”可以干两件事，当然速度更快。

2、减后更稳定、不反弹。脂肪球就好比是顽固脂肪居住的房子，“红魔”把房子都给彻底拆了，脂肪没有了它赖以生存的环境，当然不会再次堆积。

3、安全、综合效果更全面。纯天然，没有任何副作用；而且科学实验发现，“红魔”不但将脂肪分解转化为能量的能力是左旋肉碱的9倍，而且还能将部分脂肪球转化为胶原蛋白，去皱美白、增强皮肤弹性和光泽，降三高、通调肠胃、延缓衰老的作用也很明显。

## 【让所有想减肥的人向往的效果】——7天减10斤！不反弹！ >>

“红魔减肥晶”由红桃K集团生产，质量信誉有保障；网络上粉丝们好评如潮；经全国1200万“红粉”验证，减肥效果更是又快又好又不反弹：

一般3天开始减重，1周减重10斤左右，1个月平均减重15.7斤，单纯性肥胖者1个月减掉20—30斤也不在话下；不跑肚、不反弹、不用强制节食和运动；减重后皮肤

不会起褶皱，反而更加紧致、弹性；美白去皱、淡化色斑效果显著；降三高、改善肠胃功能和延缓衰老的作用常给服用者带来意外惊喜。

## 【给所有想减肥的人吃下的定心丸】——张廷璧教授亲口承诺 >>

1、“红魔”绝不含违禁成分，如检测出一例，赔偿10万元；

2、不请明星代言，把有限的精力和费用都用到生产上；

3、红桃K生血剂当年成为补血第一品牌靠的是效果，“红魔减肥晶”的效果我也敢跟全世界所有产品打擂台。只要消费者按照“红魔减肥中心”

的指导正确服用1周以上，效果不理想，无条件退货退款；

4、绝不跟那些假冒伪劣的地摊产品比低价，我们追求的是“性价比全国最优”。

>> 案例



身份证号：11011119911229\*\*\*\*

图片经服用者授权为“红魔瘦身中心”所有，不得转载

看着一个多月前和现在的照片，连我自己都不敢相信！可我实实在在不到两个月减了30多斤，而且皮肤还更加紧致有弹性了！红魔是我用过效果最好的！



身份证号：42010219780\*\*\*\*

图片经服用者授权为“红魔瘦身中心”所有，不得转载

自打生完孩子以后，身材一直恢复得不好，老公有时候干脆喊我“胖子”，又解释说其实他不在乎体重，哼！红魔减肥晶不但帮我减了将近40斤，色斑也淡了，内分泌都跟着变好了，关键是老公又叫我“小宝贝”了！

## 特惠公告

红桃K集团特别设立“红魔·全国直销中心”，每日前50名订购者还将获得意外优惠。

咨询电话(全国免费送货上门)

400-750-7755

0731-82057618