

冬季的 美容保養秘訣

季節交替 口罩下的肌膚您正視過嗎？



邱薇儒 營養師
• 中國醫藥大學營養系 碩士
• 中華民國糖尿病衛教教師證照
• 腎臟專科營養師證書
• 百大企業營養健康講座
• 保健食品研發集團營養師

疫情來襲，口罩已成為所有人的每日標準配備，是你我身邊最親密的伙伴，長時間配戴口罩，導致皮膚摩擦、悶熱而引發肌膚敏感、痘痘及粉刺等口罩肌問題，加上即將邁入秋冬交替之際，惱人的肌膚問題也蠢蠢欲動，脫皮、缺水、乾癢除了影響美觀，更是威脅肌膚導致暗沉、皺紋的主要原因，因此肌膚保養刻不容緩！

繁忙的生活，壓力伴隨作息不正常，再加上各式各樣的美食誘惑，都是老化的加速器，出門陽光日照及手機、電視中藍光刺激，加上隨著年齡增長，更年期導致的賀爾蒙改變...等，一不留意黑斑、皺紋通通來招手，讓我們的外在跑得比年齡快。肌膚的保養已成為現今社會的一股風潮，醫美、保養品紛紛推出，但您可能不知道的是，若身體狀態不好時，使用再多醫美及保養品效果皆有限，因此想要擁有青春逆齡肌不能只是做表面，更要超前部署，由內而外層層提升肌膚的健康，才能擁有凍齡好膚質！

5 大重現 青春的關鍵

讓人猜不出年齡的秘密

1 啟動調節 青春基因密碼

好朋友來報到或是即將邁入更年期，是否讓您的情緒起伏不定？荷爾蒙是調節青春基因的重要因素，往往影響女人的健康、肌膚和情緒...等，想綻現青春且不再陷入情緒的漩渦，調節賀爾蒙，平衡體質是關鍵！

西洋牡荊



又稱為聖潔莓，有純潔或聖潔之意，被視為天然荷爾蒙調節劑，也是從古至今歐洲婦女調養身體的營養聖品。研究顯示聖潔莓萃取物含有天然豐富的植物黃體，對於舒緩中、重度經前症候群有顯著的效果，尤其可大幅改善負面情緒的問題，此外研究發現，聖潔莓萃取物可以調節激素的分泌，來改善經前症候群及月經週期不規則的狀況。

現今的市場上，聖潔莓萃取物已被廣泛應用於更年期保健食品中，研究顯示其可以降低更年期熱潮紅，並且改善睡眠狀況，維持神采氣色！



2 再生修護-與細紋、輪廓下垂說再見！

肌膚多一條細紋、多下垂一點，是否也讓您耿耿於懷！除了年齡增長、飲食、環境、壓力及藥物皆可能導致肌膚受損且降低修復能力，進而加速老化，因此促進細胞的再生及全面修護，是維持緊緻抗皺的秘密！



鮭魚水解物

鮭魚擁有堅強生命力，逆流而上的體力，靠的是身體中最重要的精華物質-蛋白質，而其中的核蛋白可加速細胞再生，修復DNA損傷、延緩衰老及預防疾病，是維持春青肌膚的新興素材！

3 極致保濕、鎖水-擺脫缺水沙漠膚況！

換季導致肌膚乾癢是許多人為之苦惱的問題，好像再怎麼加強保養肌膚還是乾燥、粗糙、無光澤！且長期的缺水，肌膚會因失去支撐力而導致細紋、毛孔出大、凹陷的產生！肌膚保濕要做好，不僅需速效補水，更需完善鎖水才能擺脫缺水沙漠膚況，擁有水潤Q彈素顏肌！

流行鏈球菌發酵物(含透明質酸鈉)

俗稱玻尿酸，玻尿酸具有如海綿般吸水及保水的功效。研究顯示1公克的玻尿酸可以吸收1000c.c.的水分，發酵型玻尿酸可提升皮膚水分含量並改善皮膚老化症狀，例如面部皮膚的光澤和柔軟度。此外，研究顯示發酵型玻尿酸安全性佳，可用作食品，對皮膚沒有不良影響！





牛乳萃取物(含賽洛美.鞘磷脂)

賽洛美在肌膚表層有如小釘子，可緊緊拴住水分，防止水分散失。研究顯示補充賽洛美可以改善肌膚組成、強化肌膚結構，還能夠使擾人的暗沉、黑斑或雀斑、油膩、粗糙或乾燥、鬆弛無光澤、眼袋等狀況都有顯著改善。

4 全面防護-由內而外均勻透亮 擁有人人羨慕的水煮蛋肌膚！

建立好的體質、提升再生修護及保濕鎖水，接著就是要全面掃除自由基，由內而外打造肌膚隱形的防護！



香瓜

經研究發現香瓜含獨特的SOD(超氧化物歧化酶)，SOD是抑制發炎反應最重要的酵素之一，能快速消滅自由基，達到身體全面性抗氧化。

多項研究顯示，香瓜萃取物能降低壓力、提升抗UV能力、保護細胞免於曬傷以及減少黑色素產生，因此有口服防曬之美譽，給予肌膚隱形保護，打造人人稱羨好膚質。



血橙



唯一含有花青素的柑橘類，且富含維生素C、羥基肉桂酸、黃酮類化合物等珍貴的營養成分，研究顯示血橙萃取物能有效清除自由基；且能降低曬後紅斑，並且減少曬黑、降低黑色素生成，使肌膚如水鑽般的亮白閃耀！

5

優質睡眠-是擁有逆齡肌膚的關鍵！

翻來覆去輾轉難眠、時睡時醒或常一起床就覺得累，睡眠問題總是困擾著您嗎？若長期缺乏睡眠，肌膚容易缺乏營養，沒了營養，膠原蛋白流失及細紋生成隨之加速！因此改善睡眠品質及擁有充足的睡眠是維持青春肌膚的關鍵！

麩胺酸發酵物(含GABA)

GABA已成為現今幫助入睡的優質新興素材，研究顯示GABA可影響早期的睡眠階段，幫助人們快速進入夢鄉，進而改善睡眠品質；除了幫助睡眠的優點之外，研究結果顯示GABA還能減輕壓力，達到舒壓的好處，舒心助眠，使肌膚光采亮麗！



紅藻粉



來自海洋的海藻鈣，擁有天然鈣、鎂以及人體所需之微量元素。鈣、鎂為幫助睡眠的最佳組合，鈣可以放鬆肌肉、安定焦躁不安的情緒，並且幫助睡眠，鎂則可以維持神經傳遞穩定，雙效調節，使我們夜夜好眠！



日常生活吃出好肌膚 養成好習慣

讓您的年齡成為永遠的秘密！

天天五蔬果 彩虹飲食聰明選

琳瑯滿目的美食選擇，您每日的蔬菜、水果攝取足夠嗎？足夠的維生素及礦物質是我們維持肌膚彈嫩重要的基底，吃麵時多加一份燙青菜，或是下午茶來份水果，餐食中收集五顏六色的蔬果，豐富的抗氧化能力，讓我們青春凍齡！



優質蛋白質 Q彈膨潤好選擇

豬腳、雞腳、豬皮...等是補充膠原蛋白常想到的食材，但可能不知道的是它們大多伴隨高熱量及高脂肪！而要擁有豐富的膠原蛋白首先需要足夠的蛋白質，因此想同時擁有好的健康及肌膚，攝取足夠優質蛋白質（豆製品、魚、蛋、瘦肉）是重要的關鍵！

少糖、少油炸、少加工 喚醒肌膚好處多

隨手來一杯含糖飲料、點一點速食快餐或是來碗泡麵當宵夜，生活中充斥著許多高油、高糖及高加工的食物，這都是導致肌膚衰老的隱形殺手，改變飲食習慣從選擇對的食物開始，讓我們的肌膚永保青春！



養成運動好習慣 使肌膚呈現最佳狀態



能坐就不站，能躺著就不坐，是否也成為您的座右銘？不運動是提早老化的重要因素，因此養成運動好習慣，增加活動量，全面提升抗氧化能力，是抗老的不二法門！

好的營養補給 + 健康均衡飲食
理想生活型態 + 注重防曬保養

使我們重現青春好活力！

本文參考資料

1. Ma, L., et al., Treatment of moderate to severe premenstrual syndrome with Vitex agnus castus (BNO 1095) in Chinese women. *Gynecol Endocrinol*, 2010. 26(8): p. 612-6.
2. Schellenberg, R., Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *Bmj*, 2001. 322(7279): p. 134-7.
3. Rotem, C. and B. Kaplan, Phyto-Female Complex for the relief of hot flushes, night sweats and quality of sleep: randomized, controlled, double-blind pilot study. *Gynecol Endocrinol*, 2007. 23(2): p. 117-22.
4. Necas, J., et al., Hyaluronic acid (hyaluronan): a review. 2008. 53(8): p. 397-411.
5. Kawada, C., et al., Ingestion of hyaluronans (molecular weights 800 k and 300 k) improves dry skin conditions: a randomized, double blind, controlled study. *J Clin Biochem Nutr*, 2015. 56(1): p. 66-73.
6. Chen, R.-H., et al., Effect of Different Concentrations of Collagen, Ceramides, N-acetyl glucosamine, or Their Mixture on Enhancing the Proliferation of Keratinocytes, Fibroblasts and the Secretion of Collagen and/or the Expression of mRNA of Type I Collagen. 2008. 16(1).
7. Hori, M., et al., Double-blind study on effects of glucosyl ceramide in beet extract on skin elasticity and fibronectin production in human dermal fibroblasts. 2010. 7(11): p. 129-142.
8. Egoumenides, Laure, et al. "A specific melon concentrate exhibits photoprotective effects from antioxidant activity in healthy adults." *Nutrients* 10.4 (2018): 437.
9. Milesi, M.A., et al., Effect of an oral supplementation with a proprietary melon juice concentrate (Extramel) on stress and fatigue in healthy people: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Nutr J*, 2009. 8: p. 40.
10. Bonina, F.P., et al., Protective effects of a standardised red orange extract on air pollution-induced oxidative damage in traffic police officers. *Natural Product Research*, 2008. 22(17): p. 1544-1551.
11. Puglia, C., et al., Protective effect of red orange extract supplementation against UV - induced skin damages: photoaging and solar lentigines. 2014. 13(2): p. 151-157.
12. Yamatsu, A., et al., Effect of oral γ -aminobutyric acid (GABA) administration on sleep and its absorption in humans. *Food Sci Biotechnol*, 2016. 25(2): p. 547-551.
13. Nakamura, H., et al., Psychological stress-reducing effect of chocolate enriched with gamma-aminobutyric acid (GABA) in humans: assessment of stress using heart rate variability and salivary chromogranin A. *Int J Food Sci Nutr*, 2009. 60 Suppl 5: p. 106-13.