

# 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 社會組 科學文章表單

文章題目： 懶人水嫩肌養成法
文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )
<p style="text-align: center;"><b>懶人水嫩肌養成法</b></p> <p>有些人看起來年紀不大，但總因為皮膚差被認為老了好幾歲，其實想要養好肌膚很簡單！只要吃對食物，持之以恆，不用花大筆錢到醫美診所，不用花大筆錢買昂貴保養品，每個人都能輕鬆擁有好肌膚。</p> <p>皮膚看起來有彈性、水分飽滿，人看起來就有元氣年輕，到底皮膚需要那些營養素呢？李婉萍營養師認為，除了多吃蔬果攝取維生素A、C、E，絕不能忽略膠原蛋白的來源 - 蛋白質，另外，不飽和脂訪酸(好的油脂)與足量水分也不可少。至於精緻糖會對彈力蛋白和教原蛋白造成負面影響，讓皮膚提早衰老。</p> <p>一、 皮膚有彈性要靠蛋白質，也需維生素A、C、E輔助</p> <p>大部分人都知道多攝取天然蔬果有助於幫助保養肌膚，除了清淡、富含水分之外，更重要的其實是它們含有許多抗氧化物質與健康皮膚必需的養分，以減少其對身體產生的危害，其中富有維生素A的蔬果就有紅薯、冬南瓜、胡蘿蔔、甜椒、菠菜、芒果、哈密瓜、西瓜、木瓜、百香果．．．等；富有維生素C的蔬果有芭樂、龍眼、釋迦、青花菜、芥藍菜、奇異果．．．等；富有維生素E的蔬果則有馬米果、酪梨、蔓越莓、橄欖、杏子、紅椒、蘿蔔青菜、甜菜、綠花椰菜．．．等。</p> <p>二、 黃豆是絕佳植物性蛋白質，大豆異黃酮讓肌膚光澤、不乾燥</p> <p>大豆異黃酮是大豆才有的物質嗎？其實異黃酮是一種來自植物的植物性雌激素，而大豆中的一黃通含量最豐富，所以才有大豆異黃酮之稱。黃豆製品內通常含豐富的大豆異黃酮，如豆漿、豆腐、味噌等等，而大豆異黃酮有抗氧化、預防骨質疏鬆、改善女性荷爾蒙相關症狀等等，雖然大豆異黃酮好處非常多，但是如果對豆類果敏的，還是建議不要大量攝取。</p> <p>三、 喝足夠的水，維持肌膚基本保水度</p> <p>日常生活中，喝水是一件非常重要的事，人體有70%是水份，而許多人正因水沒味道不喜歡喝，所以選擇了含糖飲料，在喝飲料的同時也給身體造成了許多負擔！引發便秘、皮膚長痘痘、皮膚乾燥等症狀，因此想擁有「由內而外的自然美，就一定要做好體內保養，從天然食物出發！」一個成人的喝水公式就是「體重*30~40cc/一天」。</p>
參考資料
<a href="https://purestyle-note.com/soy-isoflavones-7-effects/">https://purestyle-note.com/soy-isoflavones-7-effects/</a> <a href="https://www.bella.tw/articles/body&amp;soul/27694">https://www.bella.tw/articles/body&amp;soul/27694</a> <a href="https://50plus.cwgv.com.tw/articles/20198">https://50plus.cwgv.com.tw/articles/20198</a>

<https://club.commonhealth.com.tw/article/2801>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則