C 1
3
20
A
。

UV
。

B3
、
。

《這些水果：保年齡秘密》
作者是 Alan K Chow
檸檬：檸檬中含有維生素B1、維生素B2、維生素C等多種營養成分
，此外，還含有豐富的有機酸、檸檬酸，具有很強的抗氧化作用，對促進肌
膚的新陳代謝、延緩衰老及抑制色素沉著等都十分有效。
杏：不僅具有明艷的外表，而且富含糖類、果酸、膳食纖維、黃
酮類物質、維生素 C及鐵、磷、鋅等礦物質元素，維生素
B17
含量尤其豐富，杏仁也富含蛋白質、脂肪、胡蘿卜素、
B
族維生素、維生素
C
以及鈣、磷、鐵等營養成分，豐富的礦物質及植物性不飽和油脂
，具有良好的柔潤滋養效果。
柚子、橙、橘：研究機構進行研究證實，柚子的氣味能令女性
 2 / 3

《這些水果：保年齡秘密》
作者是 Alan K Chow
比男性看起來平均年輕 6歲，現在，柚子中含
有的一種檸檬酸已被普遍應用于護膚領域，這種成分能幫助死
皮細胞代謝和排出，從而使皮膚回復光滑、重現光彩。
(
來源參考：中國食品科技網
)

 3 / 3