



• 综合医学 •

浅谈常见皮肤类型及膳食保养

张晓乐 鲁旺塔加 郝序日 彭 巍 于新民 韩 洋

(武警特色医学中心皮肤科 天津 300162)

摘要: 依据目前掌握的肌肤分类方式,如 pH 酸碱程度、皮脂腺分泌情况以及肌肤细胞含水量的多少,将肌肤状态分为油性状态、干性状态、中性状态、混合性状态、敏感性状态和老化状态六种,针对不同状态的肌肤类型提供科学的营养的膳食保养建议。

关键词: 肌肤 膳食 保养

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 16-188-01

一个健康的体魄需要不断的营养供给,相同的是,一个健康美丽肌肤的保持也离不开科学的营养与膳食搭配,因此,膳食是皮肤保持年轻美丽的重要基础和保证。如果个体长期处于一种膳食搭配不科学,肌肤就会变得暗沉、无光泽,故而皮肤的保养离不开均衡的膳食搭配。不同的人拥有着不一样的肌肤,这是由肌肤表面的皮脂腺分泌油脂的多少来决定的,肌肤种类也会随着个体的年龄、自然季节的变化而变化的。此外,外界环境也是影响肌肤种类的一大因素,比如不同的季节和地域,夏季肌肤比较湿润,而冬季则比较干,南方湿润而北方干燥等,都会使得肌肤呈现不同状态。因此,我们会依据科学实验的手段和数据:pH 酸碱程度、皮脂腺分泌情况以及肌肤细胞含水量的多少,将肌肤状态分为油性状态、干性状态、中性状态、混合性状态、敏感性状态和老化状态六种。

1 油性肌肤

指皮脂腺分泌油脂过多,导致角质层脂质与含水量失衡,即角质层的含水量低于了 20%、 $\text{pH} < 4.5$ 的油脂溢出型肌肤。这种皮肤的优点是:肌肤光亮、有弹性、抗皱,能较好的抵抗紫外线和外界对肌肤的刺激;其缺点是:肌肤毛孔粗大,毛囊口易被灰尘粘附、堵塞,出现黑点或粉刺、疙瘩,面部皮肤油腻易发生痤疮。此类型肌肤往往出现在青春期发育过程的青年人、长期过多摄入富含油脂性的食物、缺乏 B 族维生素及肥胖者。

油性肌肤的膳食搭配原则:首先是要清淡饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃脂肪类食物;其次要均衡摄取蛋白质,保证充足的水分供应,加强锻炼;最后要少吸烟、少饮酒,避免辛辣刺激性食物。

2 干性肌肤

这是皮脂不足、皮脂腺分泌功能衰弱导致的,角质层含水量低于 10%, $\text{pH} < 6.5$ 。优点是:肌肤纹理细小,毛孔小且细腻,皮脂过少就避免了粉刺或疙瘩;缺点是:肌肤干燥、易脱皮,对日光和外界的刺激较脆弱,弹性小儿易出现皱纹、暗斑等老化现象。此类肌肤的形成内因主要是缺乏维生素 A、摄入脂类食物过少,外因则与环境如烈日暴晒、寒风吹袭、使用碱性肥皂等因素有关。

干性肌肤的膳食搭配原则:适当增加脂类、富含维生素 E 的食物,增加水分的补充,保持肌肤湿润,少食辛辣刺激性食物,尽量避免过多的光照和外界环境刺激,使用温和型香皂或洗面奶。

3 中性肌肤

这是最理想的肌肤状态,它是处于油性与干性肌肤之间。其角质细胞含水量与皮脂分泌量均衡。范围是角质层含水量在 20%以上,pH 值在 4.5 和 6.5 之间,这样的肌肤光滑细腻,富有弹性,既能一定程度上抵抗紫外线又不容易出现皱纹,能够承受外界对肌肤的刺激。

中性皮肤的膳食搭配原则:继续保持平衡的饮食习惯,坚持多食蔬菜和水果,少食辛辣多饮水。

4 混合性肌肤

混合就是指一个体兼具了干性肌肤与油性肌肤两者共有的特点,虽然皮脂分泌和含水量是平衡的,但肌肤区域分布的不均匀,通常表现为额部、鼻部及下颏区域(俗称 T 型区)会是油性肌肤的特点;其他区域则表出了中性或干性肌肤的特点,即肌肤呈现出柔和细腻、富有弹性的特征。此类型肌肤受环境影响明显,比如冬天干燥脱皮,夏天油腻生痘。

混合性肌肤的膳食搭配原则:要坚持合理均衡搭配的饮食习惯,尽量少食过于油腻、高热量、辛辣等刺激的食物及过热的食物,可以适量补充些乳制品食物,多摄入新鲜蔬菜、水果和水,以抵抗皮肤衰

老的程度。

5 敏感性肌肤

这种肌肤类型与个人体质相关,经常发生在具有过敏原的过敏体质者身上,表现为面部肌肤在受到外界环境的刺激时如日照、冷、热不均衡、春季花粉飞扬及使用化妆品以后,会很快出现红斑、丘疹,或者感觉被刺激的区域肌肤瘙痒、刺痛。这时肌肤会毛孔紧闭,纹理细致、干燥脱皮、肤质很薄隐约可见毛细血管,肌肤色泽也呈现出不均匀、潮红的状态。此种肌肤对外界刺激反应敏感,导致肌肤组织和细胞损伤或分泌功能紊乱,进而肌肤表层就会泛红、肿痛、发热,或者出现斑、疹等情况,这就需要药物治疗或规避过敏原。

敏感性肌肤的膳食搭配原则:首先必须找出致敏原才可“对症下药”,二是应当增加对富含维生素 C 及钙质食物的摄入量,以提升机体抗过敏原的免疫能力。这主要是因为钙具有降低血管渗透性和神经敏感性的作用,可以提升肌肤对外界各种刺激的抵抗力。像牛奶、豆浆、芝麻酱、猪棒子骨等钙含量高而又不会轻易致敏的食物可作为参考。而新鲜的蔬菜和水果尤其是鲜枣、猕猴桃、甜椒等含有大量的维生素 C,因能参与机体内的氧化还原过程,具有抗过敏作用,当多食用。

6 老化肌肤

人的机体渡过青年时期后,个体的肌肤就会出现以下特征:一是肌肤组织萎缩,表皮增生能力衰退,表皮层变薄;表皮脂褐质、色素沉淀增多,导致肌肤颜色变深;死细胞粘附在表皮角质层上,使得肌肤表面变硬,丧失光泽度;真皮层皮下脂肪减少,胶原蛋白含量减少,皮肤渐失弹性和张力,皮肤松弛。二是皮脂腺、汗腺分泌功能衰退,汗液与皮脂排出量就会减少,更加使得肌肤无光而干燥;再加上血液循环系统功能的衰退,不能及时充分的提供上皮肤所需的各种营养,致使肌肤老化加快。可见,造成肌肤老化的内因包括:年龄的增长导致的神经系统的紊乱、内脏机能的异常及皮脂腺功能的衰退等,外因主要是:太阳紫外线对肌肤的伤害、生活环境的污染、自身饮食不合理、过激的减肥和错误的皮肤保养等。

老化皮肤的膳食搭配原则:注意平衡膳食是基础,营养搭配是关键。在饮食多样化的基础上要适当增加对含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量,这样能使皮下脂肪增多,弹力纤维流失减少,使肌肤细胞变得饱满,富有弹性,进而肌肤外在变现出细腻、光滑、抗皱、有弹性的特点。

总之,科学合理的膳食搭配是保护肌肤健康、延缓肌肤衰老的重要条件。营养物质缺乏了会直接影响到机体的正常新陈代谢,而营养物质供给的比例不当或过多,也对健康和美容有害。因此,针对不同的肌肤类型特点,因地制宜,使用针对性的膳食保养方法,才能保持肌肤长期的健康美丽。

参考文献:

[1]董跃波.常见皮肤类型及膳食保养[J].科技创新导报,2012(12):249.

[2]金芳.这样吃 这样抹 这样就好[J].广西质量监督导报,2006(03):20.