

保濕抗皺防暗沉 從吃保養哪些營養素不可少？

文・圖／臨床營養科 營養師 呂奕靜

為了永保青春光采，不讓歲月在臉上留下痕跡，塗抹瓶瓶罐罐的保養品、定期報到皮膚管理，是許多人對抗老化的例行公事。隨著年齡增長，以及現代生活壓力、紫外線曝曬與作息不規律等影響下，肌膚乾燥、細紋增加與暗沉蠟黃都是皮膚老化的徵兆。

然而皮膚是人體面積最大的器官，除了外在保養，皮膚健康的關鍵在「吃進去的營養素」。均衡攝取六大類食物是基礎，若掌握飲食小技巧，選對營養素更是加分，好讓保養皮膚事半功倍。

美肌營養素

1 優良蛋白質

蛋白質食物提供胺基酸，經攝取進入人體消化會分解成小分子胜肽（peptides），作為膠原蛋白與纖維蛋白的原料，維持皮膚彈性與緊緻。

- **衛福部每日建議攝取量：**19至70歲成年人應攝取1.1公克／每公斤體重之蛋白質（例如60公斤的成年人，每日應攝取約66公克蛋白質）。
- **推薦食物：**鮭魚味噌豆腐湯【鮭魚切塊60公克＋嫩豆腐1/4盒，約提供18-20公克蛋白質】



示意圖非當事人

2 維生素（A、C、E）

維生素於皮膚保健扮演重要角色，不同維生素各司其職，整理多篇研究結果：維生素A能抑制膠原蛋白分解酶，防止膠原蛋白被分解。維生素C則是胜肽轉化為膠原蛋白的「催化劑」，攝取蛋白質的同時補充富含維生素C的食物，能促進膠原蛋白合成。而且維生素C能減少紫外線引起的色素沉澱，有助肌膚亮白。維生素E能防止細胞膜上的多元不飽和脂肪酸發生脂質過氧化，維持細胞膜完整性。

● 衛福部每日建議攝取量：

維生素A（500-600微克RE）

維生素C（100毫克）

維生素E（12毫克 α -TE）

● 推薦食物：

- ① **維生素A：**番茄起司歐姆蛋【大番茄150公克＋蛋黃2顆，維生素A含量約350-400微克RE】

② 維生素C：檸檬彩椒雞腿排【紅黃椒共100公克，維生素C含量130–150毫克】

③ 維生素E：堅果酪梨全麥吐司【酪梨80公克＋無調味堅果15公克，維生素E含量約6–8毫克 α -TE】

3 ω -3多元不飽和脂肪酸

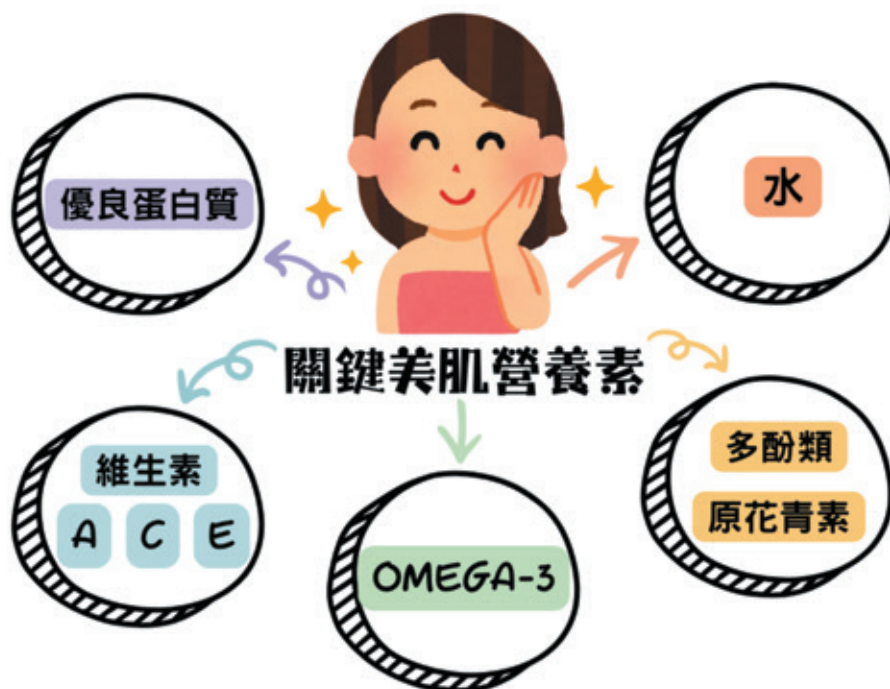
ω -3多元不飽和脂肪酸（polyunsaturated fatty acids, PUFA）可以透過多種機制發揮保護皮膚的作用，包括強效抗發炎，競爭性抑制會產生發炎物質的花生四烯酸（arachidonic acid, AA），減少促進發炎的因子生成，並抑制膠原蛋白分解酶的活性，守住真皮層的膠原蛋白。透過改變細胞膜流動性，重建皮膚屏障，減少水份散失。

- 衛福部每日建議攝取量：約1,000–2,000毫克
- 推薦食物：香煎鯖魚【挪威鯖魚片100公克，Omega-3含量約4,000–4,500毫克】

4 植化素（多酚類、原花青素）

天然生物活性化合物EGCG（epigallocatechin gallate，表沒食子兒茶素沒食子酸酯）是茶多酚的主要成分，多項研究指出EGCG能透過調節基因表達有效修復各種皮膚損傷，包括紫外線輻射引起的皮膚光老化、延緩皮膚中膠原蛋白降解、抑制經皮水份流失，增強皮膚保濕能力。EGCG還能提高抗氧化酶活性、保護皮膚細胞粒線體的正常功能，抑制皮膚發炎和DNA損傷。此外，還能抑制黑色素的形成，減輕局部皮膚色素沉著。

研究證實原花青素（proanthocyanidins）是植物來源的多酚化合物，具有強大的抗氧化、抗發炎等特性。可透過減少氧化壓力、促進膠原蛋白和彈性蛋白合成、緩解皮膚發炎反應以及抑制色素沉著來改善老化皮膚的結構和功能。



超商飲食選擇建議



- 衛福部未訂定建議量，研究建議隨餐攝取多色蔬果
- 推薦食物：綜合莓果穀物＋抹茶粉【新鮮藍莓50公克＋覆盆子30公克提供原花青素約150–200毫克；抹茶粉1公克，EGCG約100–150毫克】

5 水

人體組成約70%為水份，皮膚也需要足夠的含水量來維持正常生理功能。充足水份能確保皮膚角質層中角質細胞間的脂質排列整齊。由膠原蛋白、彈力纖維與玻尿酸組成的真皮層也需要水份來維持濕潤有彈性的狀態，維持健康屏障。

除此之外，足夠水分充足能確保養分（如維生素C、 ω -3）有效遞送到真皮層，並將代謝產生的廢物排出，皮膚微循環良好，

便會看起來更具透亮感。

- 建議攝取量：體重（公斤）乘以30–35毫升（例如50公斤的成年人，每日應攝取約1500–1750毫升白開水）
- 推薦食物：純水、無糖氣泡水

美肌悄悄話

- 充足睡眠、良好作息
- 避免抽菸喝酒
- 減少攝取過量精緻糖

生物體有氧代謝過程中會產生活性氧物質（reactive oxygen species, ROS），當體內累積過多ROS無法被消除便會造成氧化壓力，導致細胞損傷，也是皮膚老化的關鍵原因。而作息不規律、身體晝夜節律紊亂，會影響皮膚細胞夜間消除ROS能力大幅下降。抽菸、喝酒更是直接增加ROS來源。

當攝取過量精緻糖，糖分子與膠原蛋白經糖化作用下，會結合形成AGEs（Advanced Glycation End products，糖化終產物），觸發大量自由基生成，使膠原蛋白變硬、失去彈性，導致皮膚看起來蠟黃與暗沉。另外，經常攝取過多精製糖，會導致胰島素快速飆升，胰島素刺激類胰島素生長因子，進而促進皮脂腺過度分泌油脂、增加雄性激素活性，是導致毛孔粗大與皮膚質地粗糙的主因。

結語

想要維持肌膚保水力與抗氧化防護力，就得「內外兼顧」。保養品的滋潤之外，也別忘了健康生活的重要性，均衡飲食、補充關鍵營養素，加上保持運動習慣及規律生活作息，持之以恆，肌膚自然發散女神光。☺

參考文獻

- Andrada Pinteá et al. (2025). Peptides: Emerging Candidates for the Prevention and Treatment of Skin Senescence: A Review. *Biomolecules*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.3390/biom15010088>
- Nicholas N. DePhillipo et al. (2018). Efficacy of vitamin C supplementation on collagen synthesis and oxidative stress after musculoskeletal injuries: A systematic review. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(10), 2325967118804544. <https://doi.org/10.1177/2325967118804544>
- Cristina Stanescu et al. (2025). Skin Aging and Carotenoids: A Systematic Review of Their Multifaceted Protective Mechanisms. *Nutrients*, 17(16), 2596. <https://doi.org/10.3390/nu17162596>
- Lilian Mussi et al. (2024). Antiaging Synergistic Effect of Vitamins C, A, and E Topical Organogel Formulation: Clinical and ex vivo Assessments Results. *JOJ Dermatol & Cosmet*. <https://juniperpublishers.com/jojdc/pdf/JOJDC.MS.ID.555686.pdf>
- Sajadimajd, S., & Bahramsoltani, R. (2023). Role of antioxidants in skin aging and the molecular mechanism of ROS: A comprehensive review. *Current Pharmaceutical Design*, 29(15), 1146-1160. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/11737/1/20.pdf>
- Hua Ye et al. (2025). Beneficial effects of proanthocyanidins on skin aging: a review. *Front Nutr*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12442563/>
- Jiaqiang Sun et al. (2024). Beneficial Effects of Epigallocatechin Gallate in Preventing Skin Photoaging: A Review. *Molecules*, 29(22), 5226. <https://doi.org/10.3390/molecules29225226>
- Jung Eun Seol et al. (2024). Effect of Amount of Daily Water Intake and Use of Moisturizer on Skin Barrier Function in Healthy Female Participants. *Ann Dermatol*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11148315/>
- Lúdia Palma et al. (2015). Dietary water affects human skin hydration and biomechanics. *Clin Cosmet Investig Dermatol*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4529263/>
- Nicla Tranchida et al. (2025). Potential Role of Dietary Antioxidants During Skin Aging. *Food Sci Nutr*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40321615/>