

小心！11种食物会加速您衰老

想让自己看起来比同龄人更年轻吗？不是每个人都花得起大价钱去整容哦，怎么办？11种食物会催您变老，所以要避免摄入过多哦。

1. 食用糖

您知道吗？当人体内积累过多的糖分时，它便会附着在胶原蛋白上，产生糖化现象，令您的肌肤看起来僵硬而粗糙。当肌肤失去弹性时，就会产生褶皱，仿佛老了好几岁。

2. 糖果

糖果中的糖在体内积存过多容易引起炎症，让使肌肤看起来又老又皱。

3. 人工甜味剂

人工甜味剂甜度高，而且没有任何营养价值，比如很多糖尿病患者都青睐的阿斯巴甜，会导致头痛、关节痛，吃多了还会让人上瘾，妄图摄入更多的糖分。

4. 反式脂肪

人体贮存过多的反式脂肪，会堵塞动脉血管和更小的毛细血管，并使之硬化。也会令皮肤看起来僵硬而呆板。

5. 食盐

过多盐分的摄入，会导致人体脱水，整个人看起来皱巴巴的，没有精神，疲惫不堪，而且还会导致高血压和肾脏疾病的患病率，最可怕的是它还会干扰骨骼的新陈代谢。因此适量的盐分摄入很重要。

6. 咖啡

咖啡提神、利尿，是不少上班族和夜车族的珍品，但含咖啡因的产品摄入过多，也容易导致身体脱水，不再水润润的皮肤，自然松松垮垮没光泽，看上去比实际年龄老很多。

7. 酒精

酒精饮用过度，会导致身体脱水、产生皱纹、损失胶原蛋白、并伴随身体发红和浮肿现象的产生。

8. 苏打水

苏打水容易导致身体脱水，让您看起来干瘪而无精打采，整个人都显得衰老。

9. 能量饮料

能量饮料对牙釉质的损害程度超过苏打水的 8 倍，而且被腐蚀后的牙齿看起来发黄和不健康。

10. 碳水化合物

人体中碳水化合物含量过高，会损害皮肤中的胶原蛋白和纤维，也是导致皮肤衰老的杀手之一。

11. 油炸食品

油炸食品会破坏人体胶原蛋白，因而产生皱纹，令肌肤衰老。