

这几类维生素适当补充，对皮肤有好处。

缺乏它皮脂腺会分泌旺盛，堵塞毛孔，产生粉刺，皮肤变得粗糙。

1. 补充维生素A的食物。



维生素E皮肤会变得干燥。

1. 补充维生素AD的食物。

2. 补充维生素B族的食物。

3. 补充维生素C的食物。

4. 补充维生素E的食物。

也可以单独补充。