标题：吃这种黑食物，皮肤白白嫩嫩

开头：很多人为了延缓衰老，都去买昂贵的滋补品来保养，其实生活中呢，常见的这6种食材，抗衰老的效果一点也不比名贵的滋补品差。

正文：1 黑木耳,黑木耳能有效地延缓衰老，可以美容养颜

2黑豆黑豆中的维生素，e的含量是肉类的7倍以上，能有效地提高肌肤的抗氧化能力延缓衰老，延缓衰老

3黑葡萄，还有丰富的矿物质和多种氨基酸，是肌肤抗氧化的佳品

4桑葚，能调节细胞的免疫能力，促进造血细胞的生长和维持肌肤的青春活力

5海带，能够促进皮肤的新陈代谢，你的肌肤细胞的老化，使肌肤变得光滑而有弹性

6黑芝麻，能有效的促进血液循环，可以增强人体的元气呀，多吃黑芝麻能抵御肌肤老化的现象，肌肤会变得健康润泽

结尾：好了，我是xx，有肌肤问题可以问我，你问我答有问必答