标题：护肤必知：吃这些易长斑，美白淡斑，远离它们！

开头：维生素c呢，是肌肤美白抗衰，不可或缺的，所以很多女性朋友会通过蔬菜水果来补充维c，这很好，但是一定要警惕蔬菜中的光敏性物质，无论是食用还是切片贴敷或涂抹枝叶，它都会提高肌肤对紫外线的感受性，促进黑色素的形成，从而引起色素沉着，生成色斑。

正文：比如柠檬，柚子，橙子等柑橘类水果，还有西瓜，猕猴桃，无花果，茼蒿，芹菜，香菜等水果蔬菜，都含有大量的光敏性物质，这些食物呢？不要白天吃，尽量晚上吃，包皮时的枝叶如果溅到手上或脸上要立即清洗，避免生成黑色素，其实呢？用黄瓜片或柠檬片敷脸，不仅没什么美容效果，反而容易造成黑色素的生成，也有很多含有丰富维c，但不含光敏性物质的蔬菜，比如红椒紫橄榄，西兰花和花椰菜等等，可以随便吃

结尾：我是xx，护肤问题可私信，有问必回。