标题：解决皮肤问题的常见食物，女性朋友赶紧收藏起来吧！

开头：女人不想皮肤衰老的太快，尤其是要注意摄入，这4种维生素让你的肌肤细腻润泽！

正文：第一维生素a，多吃深绿色和红黄色蔬菜，比如像西兰花枸杞叶胡萝卜，青红黄椒，可以改善毛孔粗大。

第二，b族维生素，你的主食里面一定要有五谷杂粮，多吃香菇紫菜，改善大油田。

第三维生素e，常吃豆类坚果，让你的肌肤保持年轻态。

第四维生素c，青枣，猕猴桃，橙子，越吃越白。

结尾：关注我学习简单实用的营养知识