

最優雅的 73 歲女人！

特斯拉 CEO 媽媽「凍齡飲食」3 原則，吃出完美膚況、

超級好氣色

Yahoo 時尚美妝編輯群



最優雅的73歲女人！特斯拉CEO媽媽「凍齡飲食」3原則，吃出完美膚況、超級好氣色

梅耶·馬斯克是特斯拉創辦人伊隆·馬斯克(Elon Musk)的母親，今年 73 歲的她總是保持滿滿活力，容光煥發，而且梅耶·馬斯克還擁有 50 年的模特兒資歷，同時她也是一名營養師，自身的故事就像一本小說般精彩，也因此獲得許多人的關注。而梅耶·馬斯克對於健康飲食也很有心得，一起來看看這名 73 歲女強人的飲食習慣？

梅耶·馬斯克的飲食習慣：「保持魚素」

素食、魚肉、雞肉就是梅耶·馬斯克的主要飲食內容。舉例來說，梅耶·馬斯克一餐會吃魚肉、很多蔬菜、澱粉(多樣的豆類)、全麥麵包、馬鈴薯以及米飯，這樣就是營養均衡的一餐，營養均衡就會使人保持健康、元氣滿滿。



梅耶·馬斯克的飲食習慣：少吃加工食品

梅耶·馬斯克也曾在自己的書中提及其實年老的健康問題大多和營養有關，想要保持健康應該要記錄你整天的飲食內容，這樣子對於調整飲食、生活作息才會有所幫助，也可以隨時檢討、改變，幫助身體更健康。



梅耶·馬斯克的飲食習慣：少吃甜食

梅耶·馬斯克說自己其實也很愛吃甜食，但她會不時提醒自己要少吃、別吃。

看過很多模特兒為了保持身材好像都會用這個方法來減少攝取零食、甜食，就是「別餓著出門」，可以在家吃點優格、喝杯牛奶之類的，因為如果太飢餓的話就很容易在外面點很多較不健康的食物。也可以隨身攜帶無調味堅果、水果乾、香蕉、水煮蛋等當點心，增加飽足感就不會亂吃。

梅耶·馬斯克同時也分享很多人都問他，為什麼 70 幾歲了皮膚卻還那麼好？

她當時的回應就是「我很注重飲食、平時吃很多蔬果而且很注重防曬」，她表示自己都會擦防曬霜，而且從來不抽菸。