



خوراکی هایی برای محافظت از پوست در برابر اشعه مضر خورشید

فلفل های رنگی، کاکائو، هندوانه، گوجه فرنگی، چای سبز، زردچوبه و انواع توت های رنگی در برابر اشعه مضر خورشید اثر محافظتی برای پوست دارند و استفاده از آنان در تابستان توصیه شده است.

فلفل های رنگی، کاکائو، هندوانه، گوجه فرنگی، چای سبز، زردچوبه و انواع توت های رنگی در برابر اشعه مضر خورشید اثر محافظتی برای پوست دارند و استفاده از آنان در تابستان توصیه شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا ، برخی از گیاهان به طور طبیعی در بافت خود آنتی اکسیدان تولید می کنند؛ آنتی اکسیدان موجود در گیاهان سبب می شود که سلول های پوست در مقابل نور خورشید محافظت شوند.

به گزارش پایگاه اینترنتی هلت ،اشعه ماورای بنفش خورشید مهمترین عامل بروز سرطان پوست است و سرطان پوست به شایع ترین نوع سرطان در بسیاری از نقاط دنیا از جمله آمریکا بدل شده است؛ بنابراین آگاهی از مواد غذایی که از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کنند ضروری است. این مواد عبارتند از :

- فلفل های رنگی ؛ فلفل های زرد، نارنجی و قرمز که عطر و طعمی فوق العاده دارند، حاوی آنتی اکسیدانی به نام کاروتنوئیدها هستند. این ترکیبات در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. زمانی که سلول های پوست در برابر نور خورشید قرار می گیرند، لایه نازک چربی روی سلول ها از بین می رود و سلول ها آسیب می بینند. ویتامین A از چربی سلول ها در برابر نور خورشید محافظت کرده و مانع از آسیب به پوست می شوند.

- گوجه فرنگی قرمز رسیده ؛ گوجه فرنگی حاوی رنگدانه های طبیعی به نام لیکوپن است. لیکوپن یک آنتی اکسیدان قوی است که از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت می کند.

- هندوانه ؛ هندوانه نیز حاوی لیکوپن است. این آنتی اکسیدان از پوست در برابر خورشید محافظت کرده و به آبرسانی پوست کمک می کند.

- چای سبز ؛ چای سبز علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، حاوی آنتی اکسیدانی به نام پلی فنل کاتچین است که محافظ سلول های پوست محسوب می شود.

- کاکائو ؛ کاکائو بیشترین اثر محافظتی را در برابر نور خورشید دارد. این ماده حاوی 712 ترکیب است که بیشتر آنان آنتی اکسیدان هستند و از پوست محافظت می کنند.

- انواع توت های رنگی ؛ توت های رنگی مانند توت فرنگی، بلوبری، تمشک و شاه توت حاوی یک آنتی اکسیدان قوی به نام آنتوسیانین هستند. مصرف توت در تابستان بسیار توصیه شده است.

- زردچوبه ؛ زردچوبه حاوی یک ماده ضد التهابی قوی به نام کورکومین است و علاوه بر رفع التهاب بدن و افزایش کارایی مغز، از پوست محافظت می کند.

- ماهی ؛ ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا 3 است و در برابر نور آفتاب نقش محافظتی دارد.

- کدوی زرد ؛ کدوی زرد از خانواده کدوی سبز و با خواصی مشابه است. این ماده غذایی حاوی آنتی اکسیدان کاروتنوئید است و از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند.
مصرف مواد فوق به تنهایی کفایت نمی کند و باید هنگام خروج از منزل از کرم ضد آفتاب با عامل محافظتی حداقل 30 و لباس آستین بلند و کلاه استفاده کرد.