



برای جلوگیری از آسیب های خورشید، 4 ماده غذایی را فراموش نکنید!

تصور برخی افراد این است که با استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتابی و لباس های آستین دار، از رسیدن اشعه خورشید به پوست جلوگیری می کنند. اما به هر حال نمی توان به طور کامل جلوی اشعه های خورشید را گرفت.

تصور برخی افراد این است که با استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتابی و لباس های آستین دار، از رسیدن اشعه خورشید به پوست جلوگیری می کنند. اما به هر حال نمی توان به طور کامل جلوی اشعه های خورشید را گرفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، میزان آنتی اکسیدان موجود در خون شما را کاهش خواهد داد. به همین دلیل بهتر است تا سطح آنتی اکسیدان خون را همیشه بالا نگه دارید. مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، می تواند به سلامت پوست کمک کرده و از آن در برابر نور خورشید و سایر خطرات، محافظت کند:

قارچ: به عنوان ماده ای سرشار از پروتئین شناخته می شود، حاوی موادی همچون سلنیوم برای محافظت از پوست است. در میان مواد غذایی مصرفی، قارچ بیشترین میزان سلنیوم است. وجود ماده ای همچون گلوکاتینون پراکسیداز بیشترین میزان آنتی اکسیدان بدن را تامین می کند. این ماده، از آسیب به سلول های پوستی که به واسطه اشعه خورشید پیش می آید پیشگیری می کند. همچنین، قارچ سرشار از ویتامین B است که عاملی برای شادابی پوست و جوان ماندن آن به حساب می آید.

چای سبز: آنتی اکسیدان موجود در چای سبز که EGCG نام دارد، از التهاب پوست جلوگیری می کند. همچنین مصرف چای سبز از بروز چروک در پوست صورت پیشگیری خواهد کرد. در تحقیقی که در سال 2011 بر روی عده ای از زنان انجام شد نشان داد که مصرف چای سبز برای 12 هفته می تواند در انسجام پوست و رطوبت آن تاثیر مثبت بگذارد. مصرف چای سیاه هم برای پوست بسیار مفید است و وجود آنتی اکسیدانی همچون Quercetin باعث حفاظت از پوست شما خواهد شد.

انار: محققان دانشگاه ویسکانسین دریافتند که مصرف انار می تواند به بهبود التهاب پوستی کمک کند. این خاصیت انار به وجود مقادیر زیاد آنتی اکسیدان موجود در آن وابسته است. همچنین آنها متوجه شدند که وجود آنتی اکسیدان در انار موجب جلوگیری از رشد سلول های سرطانی ناشی از برخورد اشعه فرابنفش با پوست می شود.

ماهی چرب: اضافه کردن ماهی های چرب به رژیم غذایی موجب می شود تا از آسیب های پوستی که به خاطر تابش اشعه خورشید به وجود می آیند در امان بمانیم. اسید های چرب موجود در ماهی آب های آزاد، از التهاب پوستی جلوگیری کرده و موجب درخشندگی و رطوبت بیشتر پوست می شوند. همچنین، وجود موادی همچون سلنیوم و پروتئین در ماهی، موجب ترمیم سلول های پوستی می گردد.