



آسیب‌های نور خورشید را در فصل گرم، با ۴ ماده غذایی از بین ببرید!

یک تصور غلط رایج این است که استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتابی و لباس‌های آستین‌دار، از رسیدن اشعه خورشید به پوست جلوگیری می‌کنند. اما به هر حال نمی‌توان به طور کامل جلوی اشعه خورشید را گرفت.

یک تصور غلط رایج این است که استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتابی و لباس‌های آستین‌دار، از رسیدن اشعه خورشید به پوست جلوگیری می‌کنند. اما به هر حال نمی‌توان به طور کامل جلوی اشعه خورشید را گرفت.

به گزارش آوای سلامت به نقل از [readersdigest](#) قرار گرفتن در معرض نور خورشید، میزان آنتی‌اکسیدان موجود در خون شما را کاهش خواهد داد. به همین دلیل بهتر است تا سطح آنتی‌اکسیدان خون را همیشه بالا نگه دارید. مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، می‌تواند به سلامت پوست کمک کرده و از آن در برابر نور خورشید و سایر خطرات، محافظت کند:

قارچ: به عنوان ماده‌ای سرشار از پروتئین شناخته می‌شود، حاوی موادی همچون سلنیوم برای محافظت از پوست است. در میان مواد غذایی مصرفی، قارچ حاوی بیشترین میزان سلنیوم است. وجود ماده‌ای همچون گلوپاتین پراکسیداز بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان بدن را تامین می‌کند. این ماده، از آسیب به سلول‌های پوستی که به واسطه اشعه خورشید پیش می‌آید پیشگیری می‌کند. همچنین، قارچ سرشار از ویتامین ب است که عاملی برای شادابی پوست و جوان ماندن آن به حساب می‌آید.

چای سبز: آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز که EGCG نام دارد، از التهاب پوست جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف چای سبز از بروز چروک در پوست صورت پیشگیری خواهد کرد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۱ بر روی عده‌ای از زنان انجام شد نشان داد که مصرف چای سبز برای ۱۲ هفته می‌تواند در انسجام پوست و رطوبت آن تاثیر مثبت بگذارد. مصرف چای سیاه هم برای پوست بسیار مفید است و وجود آنتی‌اکسیدانی همچون Quercetin باعث حفاظت از پوست شما خواهد شد.

انار: محققان دانشگاه ویسکانسین دریافتند که مصرف انار می‌تواند به بهبود التهاب پوستی کمک کند. این خاصیت انار به وجود مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان موجود در آن وابسته است. همچنین آنها متوجه شدند که وجود آنتی‌اکسیدان در انار موجب جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی ناشی از برخورد اشعه فرابنفش با پوست می‌شود.

ماهی چرب: اضافه کردن ماهی‌های چرب به رژیم غذایی موجب می‌شود تا از آسیب‌های پوستی که به خاطر تابش اشعه خورشید به وجود می‌آیند در امان بمانیم. اسید‌های چرب موجود در ماهی آب‌های آزاد، از التهاب پوستی جلوگیری کرده و موجب درخشندگی و رطوبت بیشتر پوست می‌شوند. همچنین، وجود موادی همچون سلنیوم و پروتئین در ماهی، موجب ترمیم سلول‌های پوستی می‌گردد.