

Τροφές και προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία



Ως γνωστό, το καλοκαίρι και ιδιαίτερα κατά την περίοδο των διακοπών μας, το σώμα μας εκτίθεται για πολλές ώρες στην ηλιακή ακτινοβολία. Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο δέρμα μας καθώς αυξάνει το οξειδωτικό στρες. Μελέτες έχουν δείξει πως υπάρχουν τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες που μπορούν να μας προστατεύσουν από την ηλιακή ακτινοβολία αλλά και να βοηθήσουν στο μαύρισμα μας.

Τροφή νούμερο 1 είναι η ντομάτα και η σάλτσα ντομάτας!

Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε μια ουσία που λέγεται λυκοπένιο και διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Οι μελέτες δείχνουν ότι το λυκοπένιο προστατεύει από τα προβλήματα που δημιουργούν οι UV ακτινοβολίες στο δέρμα μας και από το κάψιμο. Επίσης, πρέπει να αναφερθεί ότι όταν οι ντομάτες μαγειρεύονται, τότε το λυκοπένιο είναι πιο διαθέσιμο για να αξιοποιηθεί από τον ανθρώπινο οργανισμό. Λυκοπένιο υπάρχει επίσης στο καρπούζι και το ροζ γκρέιπ φρουτ.

Συνεχίζουμε με το πράσινο και το μαύρο τσάι!

Αυτά τα ροφήματα είναι πλούσια σε πολυφαινόλες και μάλιστα σε επιγαλλοκατεχίνες που προστατεύουν άμεσα τα κύτταρα του δέρματος από τις δυσμενείς επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας. Επίσης, μελέτες δείχνουν ότι το τσάι μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη του καρκίνου του δέρματος.

Σημαντική είναι η κατανάλωση κίτρινων και πορτοκαλί φρούτων και λαχανικών όπως είναι τα καρότα, τα βερίκοκα, η γλυκοπατάτα, το καλαμπόκι. Όλα αυτά τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σε καροτενοειδή. Τα συστατικά αυτά φαίνεται να εμφανίζουν «φωτοπροστατευτική» δράση και να δρουν ουσιαστικά σε περιπτώσεις διαταραχών της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος.

Για να προστατευθείτε από την UVA και UVB ακτινοβολία, καλό είναι να αυξήσετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **ω-3 λιπαρών** όπως λιπαρά ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, λιναρόσπορος. Τα ω-3 λιπαρά οξέα διαθέτουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και προστατεύουν τα κύτταρα από τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες που μπορεί να δημιουργούνται από την έκθεση μας στον ήλιο.

Τέλος, μη ξεχνάτε την αντηλιακή προστασία και την επαρκή κατανάλωση νερού!