

Τροφές που μας προστατεύουν από τον ήλιο!



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 Νο1 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 και σε άλλα κοκκινωπά φρούτα όπως το 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. Επιπρόσθετα, 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 λαχανικά είναι πλούσια 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 θα ήταν να αυξήσετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ω-3 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 δημιουργούνται από την έκθεση μας στον ήλιο.

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

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr