

مصرف چند ماده غذایی مناسب برای جلوگیری از آفتاب سوختگی



علاوه بر مصرف کرم ضد آفتاب به منظور جلوگیری از آفتاب سوختگی، رژیم غذایی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ رژیم غذایی اغلب برای محافظت از پوست در برابر صدمات اشعه ماوراء بنفش خورشید نادیده گرفته می‌شود.

در ادامه به چند ماده غذایی که می‌توانند از پوست در فصل تابستان محافظت کنند، خواهیم پرداخت.

زغال‌اخته

زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که با رادیکال‌های آزاد که به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌توانند به پوست آسیب برسانند، مبارزه می‌کند. این میوه همچنین منبع بسیار خوبی از ویتامین C است که می‌تواند به جلوگیری از چین و چروک در پوست کمک کند.

گل‌کلم

این سبزی چلیپایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که به مبارزه با

استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. علاوه بر این مزیت مهم، گل‌کلم سرشار از هیستیدین، یک ماده غذایی طبیعی محافظ در برابر آفتاب است.

هویج و سبزیجات برگ‌دار

بدن ما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند که برای سلامت پوست، حیاتی است. یک مت‌آنالیز در سال ۲۰۰۷ میلادی نشان داد که بتاکاروتن پس از ۱۰ هفته مصرف منظم، یک نوع از محافظت طبیعی در برابر نور خورشید را فراهم می‌کند. منابع دیگر این ماده مغذی، شامل کلم‌پیچ، اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار هستند. به طور خاص، سبزی‌های برگ‌دار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین هستند که از پوست ما حتی در برابر سرطان پوست محافظت می‌کنند.

آجیل و دانه‌ها

گردو، دانه شاهدانه، دانه چیا و کتان همگی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند. ماهی و تخم‌مرغ نیز منابع عالی این چربی مفید برای پوست به شمار می‌روند. بدن ما نمی‌تواند امگا ۳ بسازد؛ بنابراین ضروری است که آن‌ها را از رژیم غذایی خود دریافت کنیم. امگا ۳ به بدن کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی با اثرات گذراندن زمان بیش از حد زیر نور خورشید مقابله کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان