

## Τι πρέπει να φάτε για να προστατευτείτε από τον ήλιο;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το πολύτιμο αντηλιακό όταν είμαστε εκτεθειμένοι στον ήλιο. Παρ' όλ' αυτά υπάρχουν τροφές που μπορούν να μας προστατέψουν από τις βλαβερές συνέπειες των ακτίνων UV.

Ο ήλιος, η θάλασσα, το φως, η ζέστη, η παραλία είναι χαρακτηριστικά της Ελλάδας τους καλοκαιρινούς μήνες και δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην τα απολαύσουμε, ειδικά μετά από έναν τόσο δύσκολο χειμώνα.

Για να τα χαρούμε, όμως, χωρίς να υποστούμε επιπτώσεις, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην έκθεσή μας στον ήλιο, φορώντας πάντα καπέλο όταν κυκλοφορούμε για πολλή ώρα εκτεθειμένοι, αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και πίνοντας συνεχώς νερό - καλό είναι φυσικά να προτιμούμε και τα σκιερά μέρη αν πρόκειται να καθίσουμε έξω για πολλή ώρα.

Πέρα, όμως, από τους παραπάνω βασικούς κανόνες για την προστασία μας από τον ήλιο, υπάρχουν και άλλοι τρόποι να δημιουργήσουμε μια ασπίδα προστασίας από τις επιπτώσεις του, μέσω της διατροφής. Όλοι ξέρουμε ότι η υπερβολική και απροφύλακτη έκθεση στον ήλιο μπορεί να οδηγήσει σε κυτταρικές αλλοιώσεις, καρκίνο του δέρματος, πρόωρη γήρανση, καταστάσεις σοβαρές, που μπορούν, όμως, να προληφθούν.

Κι αυτό είναι δυνατόν να γίνει αν ακολουθούμε τους παραπάνω σημαντικούς κανόνες προστασίας και ταυτόχρονα προσέξουμε, έτσι ώστε η διατροφή μας να

μας ενυδατώνει και ταυτόχρονα να μας κρατά μακριά από τις καταστροφικές επιδράσεις του ήλιου. Δείτε, λοιπόν, ποιες τροφές μπορούν να καταφέρουν κάτι τέτοιο και αυξήστε την κατανάλωσή τους.

**Ντομάτες:** Είναι πλούσιες στο αντιοξειδωτικό λυκοπένιο, το οποίο έχει αποδειχτεί ότι προστατεύει το δέρμα από τις ακτίνες UV και από τα εγκαύματα που μπορεί να προκληθούν σε αυτό από τον ήλιο. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, τα 16mg λυκοπενίου την ημέρα, μπορούν να αυξήσουν την προστασία μας από τον ήλιο κατά 30% και αυτό που συμβαίνει με την ντομάτα είναι ότι δεν χάνει το διατροφικό της περιεχόμενο με το μαγείρεμα, όπως συμβαίνει συνήθως με τα λαχανικά - αντιθέτως το αυξάνει. Προτιμήστε λοιπόν τη ντομάτα και στη σαλάτα, αλλά και μαγειρεμένη, καθώς τότε παρουσιάζει 4 φορές αυξημένο λυκοπένιο. Το σημαντικό αυτό θρεπτικό συστατικό για την προστασία μας από τον ήλιο, θα το βρείτε επίσης στα βερίκοκα, την παπάγια, το πεπόνι, το γκρέιπφρουτ με ροζ σάρκα, το καρπούζι κ.λπ.

**Πεπόνια cantaloupe:** Η συγκεκριμένη ποικιλία πεπονιών αποτελεί εξαιρετική πηγή βήτα-καροτίνης, περιέχοντας περίπου 10 φορές περισσότερη βήτα-καροτίνη, 3 φορές περισσότερη βιταμίνη C και 1/3 περισσότερο κάλιο από τα κοινά πεπόνια. Η βήτα-καροτίνη αποτελεί την προβιταμίνη A, η οποία όπως και ο ψευδάργυρος, παίζει σημαντικό ρόλο στην επιδιόρθωση και την ανάπτυξη των ιστών του δέρματος. Άλλες διατροφικές πηγές βήτα καροτίνης είναι το συκώτι, το καρότο, ο κρόκος του αβγού, οι ντομάτες, το μπρόκολο κ.λπ.

**Θαλασσινά:** Οι γαρίδες, τα μύδια, το χταπόδι, εκτός από νόστιμα και απολύτως καλοκαιρινά, είναι και πολύ ευεργετικά όσον αφορά την προστασία μας από τις επιπτώσεις του ήλιου. Ο λόγος είναι ότι περιέχουν ψευδάργυρο και σελήνιο, τα οποία διατηρούν το κολλαγόνο και την ελαστίνη του δέρματος και ταυτόχρονα δρουν κατά των βλαβερών επιδράσεων της υπεριώδους ακτινοβολίας. Αυτά τα δύο σημαντικά ιχνοστοιχεία, μπορούμε επίσης να τα βρούμε στο κοτόπουλο, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια κ.λπ.

**Σολομός, σαρδέλες, πέστροφα:** Τα ψάρια που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βοηθούν στην ενυδάτωση και την υγεία της επιδερμίδα μας, ενώ ταυτόχρονα οι ειδικοί πιστεύουν ότι εμποδίζουν σημαντικά την εμφάνιση διαφόρων ειδών καρκίνου, ανάμεσά τους και το μελάνωμα.

**Μαύρη σοκολάτα:** Ίσως το πιο αγαπημένο σας τρόφιμο από όλη τη λίστα, η μαύρη σοκολάτα έχει μια πολύ σημαντική ιδιότητα, εκτός του να μας γλυκαίνει: τα φλαβονοειδή της μπορούν να απορροφήσουν τις ακτίνες UV και να μας χαρίσουν την προστασία τους - υπάρχει, όμως, μια μικρή παγίδα. Σύμφωνα με ερευνητές, το

γάλα στη σοκολάτα μπορεί να ακυρώσει τα αντιοξειδωτικά της οφέλη, γι' αυτό προτιμήστε την αγνή και μαύρη.

**Σπανάκι:** Το πράσινο αυτό λαχανικό είναι μια καλή πηγή βιταμίνης A, B και C, όπως επίσης και λουτεΐνης και κουερσετίνης. Τα θρεπτικά αυτά συστατικά βοηθούν στην προστασία του δέρματος από τις βλαβερές συνέπειες του ήλιου, τα εξανθήματα, το ξηρό δέρμα και από διάφορες άλλες παθήσεις που αφορούν την εκτεθειμένη στον ήλιο επιδερμίδα. Για να εξασφαλίσετε ότι τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά του σπανακιού θα απορροφηθούν από τον οργανισμό σας στο μεγαλύτερο ποσοστό τους, προτιμήστε το μαγειρεμένο.

**Πράσινο τσάι:** Το καλοκαίρι έχετε τη δυνατότητα να το απολαύσετε κρύο και να δροσιστείτε με το... κύμα αντιοξειδωτικών που προσφέρει στον οργανισμό σας. Το πράσινο τσάι, όμως, εκτός από το ότι είναι δροσιστικό μπορεί να μπλοκάρει τις βλάβες στο DNA που προκαλούνται από τις υπεριώδεις ακτίνες, λόγω της περιεκτικότητάς του σε επιγαλλοκατεχίνες (αντιοξειδωτικά).

**Φράουλες:** Το καλοκαιρινό αυτό δροσερό επιδόρπιο, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C (86,5g βιταμίνης στα 150 γραμμάρια), η οποία συμβάλλει στη διατήρηση του κολλαγόνου της επιδερμίδας και σε περίπτωση που... ξεχαστήκατε στον ήλιο, έχει την ιδιότητα της γρήγορης επούλωσης των ηλιακών εγκαυμάτων. Τη βιταμίνη αυτή θα τη λάβετε σε επάρκεια και από άλλες διατροφικές πηγές, όπως τις πιπεριές, τα λεμόνια, το σπανάκι, το μπρόκολο, το κατσαρό λάχανο, το κουνουπίδι κ.λπ.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)