

## Υπάρχουν και αντιηλιακές τροφές!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Φωτεινής Βασιλοπούλου*

Η διατροφή που μας προτείνουν οι ειδικοί μπορεί να προστατεύσει αποτελεσματικά το δέρμα μας από τις βλάβες που προκαλεί η υπεριώδης ακτινοβολία.

Αντιηλιακή προστασία δεν μας παρέχουν μόνο τα αντιηλιακά, αλλά και η διατροφή. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η κατάλληλη διατροφή μπορεί να συμβάλει στην προστασία των κυττάρων του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία, ειδικά αυτές τις μέρες που οι περισσότεροι περνάμε πολλές ώρες στην παραλία. Αντιοξειδωτικές ουσίες, αντιοξειδωτικές βιταμίνες, λιπαρά οξέα και υγρά είναι αυτά που θα μας θωρακίσουν από τις βλαβερές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας.

### **Οι αντιοξειδωτικές ουσίες**

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, η ενίσχυση της διατροφής μας με αντιοξειδωτικές ουσίες και βιταμίνες προστατεύει το δέρμα μας από τις βλάβες που του προκαλεί η υπεριώδης ακτινοβολία. Συγκεκριμένα, οι βιταμίνες με αντιοξειδωτική δράση (A, C, E) μαζί με κάποιες αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα καροτενοειδή και τα φλαβονοειδή, προστατεύουν το δέρμα από τις μεταβολές που

του προκαλεί η έκθεσή του στον ήλιο. Επιπλέον, είναι απαραίτητο τα συστατικά αυτά να συνδυάζονται, γιατί έτσι παρέχουν καλύτερη προστασία και το ένα ενισχύει τη δράση του άλλου. Οι ουσίες αυτές δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες (μόρια που παράγονται λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας και του καπνίσματος και επιτίθενται στα κύτταρα του δέρματος), εξουδετερώνοντάς τις.

### **Σε ποια τρόφιμα τις βρίσκουμε**

- **Στα ζωικά προϊόντα** και κυρίως στα αυγά, στα γαλακτοκομικά και στο συκώτι.
  - **Στα φρούτα** και κυρίως στα εσπεριδοειδή, στα σταφύλια, στις φράουλες, στα ακτινίδια και στα μούρα.
  - **Στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά** και κραμβοειδή και κυρίως στο μαρούλι, στο σπανάκι, στο μπρόκολο, στα καρότα, στην πορτοκαλί κολοκύθα, στην πορτοκαλί πιπεριά, στα κρεμμύδια, στο μοβ λάχανο και στις ντομάτες.
  - **Στα λίπη** και κυρίως στο ελαιόλαδο, στο σησαμέλαιο, στο σουσάμι και στο ταχίνι.
  - **Στους ξηρούς καρπούς** και κυρίως στα καρύδια και στα αμύγδαλα.
  - **Στο κόκκινο κρασί** και στην μπίρα.
  - **Στο πράσινο τσάι** και στη μαύρη σοκολάτα. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
- Μια επίσης σημαντική κατηγορία θρεπτικών συστατικών με φωτοπροστατευτική δράση είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα λιπαρά αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο, καθώς ρυθμίζουν τη συνεργασία των κυττάρων, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στιβάδας του δέρματος.

### **Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**

Μια επίσης σημαντική κατηγορία θρεπτικών συστατικών με φωτοπροστατευτική δράση είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα λιπαρά αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο, καθώς ρυθμίζουν τη συνεργασία των κυττάρων, τη λειτουργικότητα των κυτταρικών μεμβρανών και τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στιβάδας του δέρματος.

### **Σε ποια τρόφιμα τις βρίσκουμε**

- Στα λιπαρά ψάρια και κυρίως στο σολομό, στο σκουμπρί, στον κολιό και στην τσιπούρα.
- Στα άγρια χόρτα.
- Στους ξηρούς καρπούς και κυρίως στα καρύδια, στα φιστίκια και στα αμύγδαλα.

### **Ναι, στα ολόκληρα φρούτα**

Το καλοκαίρι η αυξημένη εφίδρωση έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια νερού, με ενδεχόμενη διαταραχή της ισορροπίας των υγρών του δέρματος και των στιβάδων που βρίσκονται κάτω από το δέρμα. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο το καλοκαίρι να καταναλώνουμε άφθονα υγρά, δηλαδή νερό και χυμούς φρούτων και

λαχανικών. Ιδιαίτερα σημαντική είναι επίσης η κατανάλωση ολόκληρων φρέσκων φρούτων και λαχανικών, επειδή περιέχουν σημαντικές ποσότητες νερού, αλλά και απαραίτητα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, που βοηθούν να αναπληρώσουμε τις όποιες απώλειες.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)