

Γιατί το αντηλιακό δεν αρκεί...

## Ποια τρόφιμα προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο;

Δημοσίευση: 14 Ιουλ 2017, 08:01



**Αθήνα**

**Γράφει ο Γιάννης Χρύσου, Κλινικός Διαιτολόγος και Διατροφολόγος**

Ζούμε σε μια από τις πιο ηλιόλουστες χώρες στον κόσμο και αυτό είναι ένα προνόμιο, εξαιρετικά ωφέλιμο για την ψυχική αλλά και τη σωματική μας υγεία. Ωστόσο, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο κρύβει κινδύνους, με τους ερεθισμούς και τον καρκίνο του δέρματος να είναι οι σοβαρότεροι. Τα αντηλιακά είναι μία πρώτη ασπίδα προστασίας, ωστόσο η χρήση τους έχει αντενδείξεις και δεν φαίνεται να μπορεί να αντιμετωπίσει συνολικά το πρόβλημα. Για παράδειγμα, υπάρχουν αναφορές για τοξικά χημικά πρόσθετα σε ορισμένα αντηλιακά ή για μειωμένη παραγωγή βιταμίνης D στην επιδερμίδα, λόγω της αυξημένης χρήσης των αντηλιακών και του υψηλού δείκτη προστασίας τους.

Σε επιστημονική έκθεση που δημοσιεύθηκε στο Nutrition Revision, αναφέρεται ότι κατά την έκθεση στον ήλιο, οι υπεριώδεις ακτίνες A προκαλούν οξειδωτικές καταστροφές σε κυτταρικά μέρη και στο DNA, ενώ παράλληλα φαίνεται τα επίπεδα αντιοξειδωτικών να μειώνονται σημαντικά. Σύμφωνα με μετα-αναλύσεις, η αυξημένη (ή τουλάχιστον η επαρκής) διατροφική πρόσληψη βιταμινών με αντιοξειδωτική ικανότητα, μικροστοιχείων και φυτοχημικών συστατικών, όπως και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ω-3, ω-6 και ω-9, έχει αποδεδειγμένα προστατευτική δράση.

Η φύση λοιπόν έχει έναν ιδιαίτερο τρόπο να παρέχει τα κατάλληλα εργαλεία για την προστασία μας, παρέχοντάς μας έναν σημαντικό αριθμό τροφίμων που προστατεύουν από τον ήλιο και που είναι διαθέσιμα κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες.

Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά κόκκινου και πορτοκαλί χρώματος, όπως είναι το καρότο, η τομάτα, το καρπούζι αλλά και διάφορα berries κόκκινου ή παραπλήσιων χρωμάτων. Οι συγκεκριμένες τροφές είναι πλούσιες σε λυκοπένιο λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και β-καροτένιο και έτσι μετατρέπονται σε «αντηλιακά» με υψηλό δείκτη προστασίας!

Επιπλέον, το ταχίνι και το φυστικοβούτυρο είναι τρόφιμα πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά συστατικά, απαραίτητα για την ανάπλαση του δέρματος. Βάλτε ταχίνι ή φυστικοβούτυρο στο πρωινό γεύμα ή ως σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας και ενισχύστε την επιδερμίδα σας με ένα ακόμη όπλο.

Τέλος, προτιμήστε τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Η γνωστή σε όλους μας γλιστρίδα είναι επίσης πλούσια σε λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες που μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του ρυθμού εμφάνισης ρυτίδων και του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

Αυτό το καλοκαίρι, επιλέξτε την κατάλληλη αντηλιακή κρέμα, παράλληλα όμως καταναλώστε λαχανικά και φρούτα εποχής σε συνδυασμό με το αγαπημένο ταχίνι ή το απολαυστικό φυστικοβούτυρο και δημιουργήστε την καλύτερη ασπίδα για τον οργανισμό και το δέρμα σας!

health.in.gr