

هویج موجب افزایش مقاومت پوست در برابر آفتاب می‌شود/ در سفرهای تابستانی هویج بخورید

ترکیبات فلاونوئید و کارتینوئید موجود در هویج موجب افزایش مقاومت پوست در برابر آفتاب می‌شود و مصرف آن در سفرهای تابستانی مفید است.

علاوه بر استفاده از ضدآفتاب‌ها، مواد غذایی مفیدی در طبیعت برای مقابله با اشعه UV خورشید وجود دارد، از دیگر خواص برجسته هویج، علاوه بر دارا بودن ویتامین A، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در آن است که روی پوست تأثیر دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها گروهی از مواد غذایی هستند، که صدمه‌های ناشی از تخریب اشعه UV را جبران می‌کنند، ماهی‌های دریایی نیز از جمله مواد غذایی مفید و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مشابه هویج هستند.

مصرف برخی مواد حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مینرالی نظیر "سلنیوم" که در برخی آجیل‌ها کمابیش وجود دارد نیز برای حفاظت از پوست در برابر خورشید سوزان تابستان مناسب است.

از میان آجیل‌ها، فندق بیشترین میزان سلنیوم را دارد.

با مصرف ویتامین C تازه پوست شاداب‌تری داشته باشیم

استفاده از منابع تازه حاوی ویتامین C برای حفظ مخاط، غشاء پوست و کلاژن‌سازی ضروری است.

برای تامین ویتامین C، به جای کنسنتره میوه‌ها بهتر است میوه‌های تازه‌ای مانند مرکبات، توت‌فرنگی، لیمو، آناناس یا سبزیجاتی مانند کلم بروکلی مصرف کنید.

بر پایه این گزارش، گوجه‌فرنگی دارای بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان است و نوع آنتی‌اکسیدان موجود در آن برای دفع سموم بدن، مانند سموم حاصل از فست‌فودها مفید است.