

Здоровое питание: продукты, которые помогают получить красивый загар.

Загар – это защитный механизм от воздействия ультрафиолетовых лучей. Если мы посмотрим на людей после 50 лет, чрезмерно увлекающихся солнечными ваннами или солярием, можно заметить более выраженные признаки старения. По сравнению с теми, кто не злоупотребляет пребыванием на солнце, у любителей позагорать появляются выраженная сосудистая сеть на лице, пигментные пятна, мелкие морщины, сухость кожи. Воздействие УФ-лучей – это не только тело шоколадного оттенка и источник солнечного витамина D. Доказано, что близкое соседство с ультрафиолетом приводит к образованию свободных радикалов, повреждающих ДНК клеток, а также к повреждению белков, жиров и коллагена, которые так важны для здоровья кожи. В погоне за красивым загаром могут произойти необратимые изменения в коже, которые повышают риск развития злокачественных новообразований. Поэтому дерматологи и косметологи и призывают ограничить пребывание на солнце, а использование солнцезащитных средств с показателем SPF более 30 считается обязательным.

Цвет кожи зависит от пигмента меланина. Он бывает двух видов: эумеланин – черно-коричневый и более светлый – феомеланин. У всех людей присутствуют оба варианта, но в разных пропорциях. Будет кожа светлой или темной, получит человек, находясь на солнце, ожог или красивый загар, зависит от соотношения этих видов пигмента.

Фототип I. Светлые волосы, голубые или зеленые глаза, веснушки. Им противопоказано загорать, так как, находясь на солнце, они получают ожог кожи. Так происходит из-за отсутствия темного меланина. Шоколадный оттенок кожи им, как говорится, «не светит». Тут главное – защита от солнца, риск возникновения рака кожи у этого фототипа выше, чем у всех остальных.

Фототип II. Светлая кожа, русые или каштановые волосы. Иногда им удается загореть, но все же чаще они получают ожоги. Как и для фототипа I, единственный надежный помощник в этом деле – автозагар.

Фототипы III и IV. Смуглая кожа, карие глаза. У них меланина гораздо больше и есть природная защита от УФ-лучей. Загар будет, что надо. Хотя, третий фототип, к которому относятся смуглокожие европейцы и светлокожие жители азиатских стран, иногда все же могут «обжечься». У представителей средиземноморских регионов и Азии, имеющих четвертый фототип, с этим проще.

Фототипы V и VI. Самые темные цвета кожи, глаз, волос. К этим типам принадлежат индусы и африканцы. Они обладают сильной врожденной защитой от прямых солнечных лучей.

Наш организм не страдает от отсутствия субстрата для образования меланина. Но на его синтез может влиять недостаток некоторых нутриентов, которые участвуют в выработке пигмента (меланогенезе). Но радует то, что многие из них можно получить с помощью добавления в рацион питания нужных продуктов. Например, витамины группы B – B1, B2, B5. Они содержатся в хлебе, орехах, семечках, печени, яйцах, крупах, молоке, отрубях, зелени, рыбе. Свежие фрукты, овощи, зелень, ягоды служат отличным источником витамина C.

В образовании пигментации (загара) участвует медьсодержащий фермент тирозиназа, поэтому употребление продуктов, богатых медью – орехов, огурцов, авокадо, шиповника, может положительно сказаться на состоянии кожи. Обязательные компоненты красоты

и здоровья кожи – железо и цинк. Первый мы получаем из мяса, печени, фасоли, орехов, геркулеса. Второй – из злаков и морепродуктов.

Не нужно забывать, что для снижения вредного воздействия солнечных лучей, а также защиты от нежелательной пигментации, необходимо постоянное присутствие в организме достаточного количества антиоксидантов. Так мы получим красивый цвет кожи и избежим ожогов. Конечно, у нас существует собственная антиоксидантная система для борьбы со свободными радикалами. Но ее сил может быть недостаточно, если вы игнорируете рекомендации врачей – проводите на пляже все свободное время и не придерживаетесь здорового питания.

Тогда на помощь приходят природные антиоксиданты из ягод, зеленого чая и фруктов. Можно подключить к комплексу и биодобавки, но только посоветовавшись предварительно с врачом. Есть данные, что чрезмерное количество антиоксидантов увеличивает риск развития онкологии. Кстати, прием некоторых лекарственных препаратов также может вызвать нежелательную или неравномерную пигментацию и повысить риск солнечных ожогов. Так что, обладание красивым загаром – это результат комплексного подхода, основа которого – здоровое питание и соблюдение рекомендаций специалистов, которые даются исходя из особенностей фототипа и физического состояния. Но все же лучше послушать советы дерматологов и избегать вредного воздействия УФ-лучей.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02