

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dieta przeciwsłoneczna z borówką i szpinakiem



Borówki, jarmuż i szpinak - to produkty, które powinny znaleźć się w letniej diecie. Jak przekonują naukowcy, sprzyjają one budowaniu naturalnej bariery ochronnej skóry.

Najnowsze badania wykazały, że niektóre bogate w pigmenty owoce i warzywa m.in. jagody, jeżyny, czarne winogrona, figi, pomarańcze, dynia, zielona papryka, jarmuż czy szpinak, mają specjalne związki. Pomagają one chronić skórę przed szkodliwymi promieniami UV.

Po raz pierwszy naukowcy przypisali wartość ochrony przeciwsłonecznej składnikom odżywczym.

"Poprzez spożywanie produktów, które chronią skórę przed promieniami UV można skutecznie osiągnąć ochronę przed słońcem o każdej porze dnia i na wszystkich obszarach ciała" - ocenia dr Sam Christie.

"Obok odpowiedniego stosowania kremów z filtrem, dieta bogata w wymienione produkty, może być użytecznym narzędziem w walce ze szkodliwym działaniem promieni UV" - dodaje dermatolog dr Iasha Ali.

Choć badacze dostrzegają wiele zalet takiej ochrony przeciwsłonecznej, na drodze stoi ilość produktów, jaką należałoby skosztować, żeby taką ochronę sobie zapewnić. Badacze wskazują, aby nasza dieta przyniosła efekt ochronny równoznaczny z wysokością filtr SPF 10 należałoby dziennie spożyć opakowanie jarmużu i kilogram ciemnych winogron.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21868.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy