

[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 skonsumować, 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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy