

هذه الأغذية التي تحمي بشرتنا من شمس الصيف

كتبه سونيا فيرنانديز | 19 يونيو 2019



ترجمة وتحرير: نون بوست

خلال فصل الصيف، تشرق الشمس وتبسط أشعتها طول النهار، ما يوفر لنا مناخا مثاليا للقيام بالكثير من الأنشطة والاستمتاع بالسباحة في الشاطئ والمسيح، واحتساء المشروبات الباردة في المقاهي الواقعة على ضفاف الشاطئ، كما يتغير لون بشرتنا في العادة ويتحول من البياض إلى اللون الأسمر الذهبي بفعل أشعة الشمس.

مع ذلك، يحذر الأخصائيون سنويا من المخاطر التي تحدث بنا بسبب تعرض البشرة لأشعة الشمس بشكل مستمر. ويُفسر ذلك بأن الشمس عادة ما تصدر مجموعة واسعة من الإشعاعات، من بينها الأشعة فوق البنفسجية، الأشعة الضوئية والأشعة الحرارية أو كما تُعرف بالأشعة تحت الحمراء، ولكل واحدة من هذه الأشعة تأثيرها الخاص بها على جلد الإنسان حيث تعدّ الأشعة فوق البنفسجية أخطرهما.

في هذا الإطار، أكدت الرابطة الإسبانية لمكافحة السرطان أن “للشمس العديد من الفوائد اعتمادا

على خصائص الشخص ووقت تعرضه لأشعة الشمس ما ستنتج عنه جملة من التداعيات التي ستظهر على صحته". كما تساهم الشمس في إنتاج الفيتامين دي، الذي يلعب دورا محوريا في الوقاية من مرض الكساح واضطرابات أيض الكالسيوم.

بيّنت الرابطة الإسبانية لمكافحة السرطان أنه "خلال الفترة الراهنة، من الأفكار التي أصبحت شائعة حول هذه المسألة هو أن عدد المرات التي تتعرض فيها لأشعة الشمس المضرّة ومدى قوة أشعتها خلال فترة الطفولة والمراهقة يتناسب تماما مع خطر الإصابة بسرطان الجلد

بسبب التعرض غير المناسب لأشعة الشمس، من الممكن أن تظهر على المدى القصير أو الطويل اضطرابات على مستوى الجلد على غرار الحروق أو فرط التقرن أو ما يسمى بسماكة الجلد أو إصابة الجلد بالشيخوخة المبكرة فضلا عن سرطان الجلد وبروز بعض التغيرات على البشرة مثل التصبغ الجلدي والنمش والكلف أو ما يشار إليه بقناع الحمل".

علاوة على ذلك، بيّنت الرابطة الإسبانية لمكافحة السرطان أنه "خلال الفترة الراهنة، من الأفكار التي أصبحت شائعة حول هذه المسألة هو أن عدد المرات التي تتعرض فيها لأشعة الشمس المضرّة ومدى قوة أشعتها خلال فترة الطفولة والمراهقة يتناسب تماما مع خطر الإصابة بسرطان الجلد". من جهتها، أشارت الأكاديمية الإسبانية للأمراض الجلدية والتناسلية، أنه على الرغم من الجهود التي نبذلها لحماية أنفسنا، فإن إشعاع الشمس يصل دائما إلى الجلد ويتسبب في العديد من الأضرار.

ترتبط نوعية الغذاء ارتباطا وثيقا بسلامة وصحة الجلد على الرغم من أن الكثير من الأشخاص لا يعيرون الطعام أهمية كبرى عند بحثهم عن طرق لحماية بشرتهم خلال فصل الصيف

في الواقع، يجب أن نضع في اعتبارنا أن الجلد يلعب دورا أساسيا في حماية الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الجلد من الأعضاء التي تحافظ على آثار الحوادث أو الخدوش التي نتعرض لها والتي لا تُمحي أحيانا طيلة الحياة. لذلك، يحتاج الجلد إلى عناية خاصة من خلال وضع واقيات الشمس وعدم التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات معيّنة من النهار التي تكون فيها الأشعة حارقة نظرا لأنها ستلحق الضرر بالبشرة بسهولة تامة.

التعرض غير المناسب للشمس يسبب الحروق وسرطان الجلد وظهور النمش والشامات

في شأن ذي صلة، ترتبط نوعية الغذاء ارتباطا وثيقا بسلامة وصحة الجلد على الرغم من أن الكثير من الأشخاص لا يعيرون الطعام أهمية كبرى عند بحثهم عن طرق لحماية بشرتهم خلال فصل

الصيف. ومن الضروري أن ندرج مجموعة من الأغذية في نظامنا الغذائي. لكن لسائل أن يسأل؛ ما هي الأغذية التي تجعل بشرتنا مستعدّة للتعرض لأشعة الشمس؟



فیتامین سی

فيتامين سي: من بين الأغذية الغنية بفيتامين سي، نذكر البرتقال والبوملي أو كما يسمى بالسندي والمانجو فضلا عن الفراولة والبابايا والبقدونس والفلفل الأحمر. ويعتبر فيتامين سي من بين مضادات الأكسدة المهمة. بالإضافة إلى ذلك، يتدخل الفيتامين سي في تكوين الكولاجين وهو البروتين الرئيسي الذي يحتوي عليه الجلد، وتتمثل وظيفته في ضمان صحة الجلد ضد الاعتداءات الخارجية التي يتعرض لها على غرار أشعة الشمس الضارة.

وتجدر الإشارة إلى أن التعرض إلى الأشعة فوق البنفسجية باستمرار من شأنه أن يؤدي إلى الحد من إنتاج هذا البروتين بشكل تدريجي. في المقابل، يجب أن نعمل على مزيد تعزيز إنتاج هذا البروتين ولعل تناول الأطعمة المذكورة بعد من بين الحلول الطبيعية المثالية.

الفواكه والخضروات الحمراء: تحتوي هذه الأغذية على نسبة كبيرة من مادة الليكوبين والكاروتينات التي تعمل بشكل فعال كمضاد للأكسدة والتي تحمي البشرة من الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة وحروق الشمس والبقع. فضلا عن ذلك، تحتوي الطماطم، خاصة الناضجة، على أعلى نسبة من الكاروتينات. ومن بين الغلال الأخرى التي تفيدنا في حماية بشرتنا خلال فصل الصيف نذكر البطيخ

الخضروات الورقية الخضراء: بالإضافة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن، تعمل الخضروات الورقية الخضراء كمضاد للأكسدة التي تعتني بخلايا الجلد وتمنع إصابته بالشيخوخة، كما أنها تحمي الأدمة من أشعة الشمس

الفواكه والخضار البرتقالية: تعد البابايا والجزر والقرع فضلا عن المانجو و المشمش جزءا من هذه المجموعة الغذائية الفعالة للغاية التي تحمي الجلد من تأثير أشعة الشمس خلال فصل الصيف. وتحتوي هذه الأصناف من الأغذية على نسبة مرتفعة من البيتا كاروتين، وهي الصبغة البرتقالية التي تعمل كمضاد للأكسدة، الأمر الذي يبطئ عملية الشيخوخة ويحسن نوعية الجلد ويساعد على محاربة الجذور الحرة التي تنتجها الشمس. علاوة على ذلك، تحفز البيتا كاروتين إنتاج الميلانين، وهي المادة المسؤولة عن تلوين الجلد، ما يساعد البشرة على اكتساب لون ذهبي ويحميها من تأثير الشمس.

الخضروات الورقية الخضراء: بالإضافة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن، تعمل الخضروات الورقية الخضراء كمضاد للأكسدة التي تعتني بخلايا الجلد وتمنع إصابته بالشيخوخة، كما أنها تحمي الأدمة من أشعة الشمس. ومن أشهر الأغذية ضمن هذه المجموعة، يمكننا أن نذكر السبانخ والخس والجرجير والسلق.

الشاي: يحتوي الشاي على كل من الكاتشين الأسود والأخضر والأبيض والبوليفونيلات، التي تساهم في حماية الأدمة من تأثير أشعة الشمس وتقلل من الأضرار الناجمة عن التعرض لأشعة الشمس بشكل كبير.



شاي أحمر

العنب والعليق: تحتوي هذه الثمار الصغيرة على مركبي الريسفيراترول والبوليفونيلات، والتي لا تعمل على الحد من البروتين الدهني منخفض الكثافة وتمنع تجلّط الدم فحسب، وإنما تمنع كذلك الأكسدة الخلوية وتحمي الجسم من الهجوم الذي ستشنه الجذور الحرة، وبالتالي تمنع ظهور البقع والتجاعيد أو الحروق.

فيتامين إي: يتميز الفيتامين إي بكونه مضادا للأكسدة، ويلعب دورا مهما في الحفاظ على صحة الجلد، الأمر الذي يفسر وجوده في مستحضرات التجميل والأدوية المضادة للشيخوخة. علاوة على ذلك، يحمي هذا الفيتامين البشرة من الآثار الضارة الناجمة عن أشعة الشمس. ومن بين الأغذية الغنية بالفيتامين إي، نذكر بذور عباد الشمس والسّمسم واليقطين وحبوب الصنوبر والخضار الورقية الخضراء.

المصدر: [الكونفدنسيال](https://www.noonpost.com/28186)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/28186](https://www.noonpost.com/28186)