

## Ποιες τροφές βοηθούν στο μαύρισμα



Διάφορα αντιοξειδωτικά,

όπως τα καροτενοειδή, το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και άλλα, ευθύνονται σε μικρό, έστω, βαθμό για το σκουρόχρωμο της επιδερμίδας μας. Οι ουσίες αυτές (χρωστικές), πέρα από την ωφέλιμη αντιοξειδωτική προστασία, εναποτίθενται κάτω από την επιδερμίδα και σε υψηλές συγκεντρώσεις μπορούν να επηρεάσουν και το χρώμα του δέρματος.

Βρισκόμαστε ήδη στο καλοκαίρι και οι χρυσαφένιες παραλίες με τις καυτές αμμουδιές, η δροσερή, καταγάλανη θάλασσα με την απεραντοσύνη της και ο ζεστός, εγκάρδιος ήλιος μας καλούν ολοένα και πιο συχνά, ολοένα και πιο έντονα. Παράλληλα, οι περισσότεροι επιδίδονται σε έναν άτυπο 'αγώνα' μαυρίσματος, μιας και το ωραίο -μπρούτζινο, σοκολατί ή άλλο- χρώμα στην επιδερμίδα μας δεν το επιτάσσει μόνο η μόδα και η καλαισθησία -και το sex appeal- αλλά υποδηλώνει και τη μακρύτερη ή πιο επιτυχημένη διάρκεια (άρα και καλοπέραση;) διακοπών.

### Ήλιος με... κάθε μέσο!

Για όλα τα παραπάνω άλλωστε ορισμένοι εφαρμόζουν και τις τεχνητές μεθόδους μαυρίσματος (solarium, tanning κλπ όπου κανείς μπορεί να μαυρίσει ακόμα και το χειμώνα) ή πολύ απλά επιδίδονται σε ατελείωτες ώρες ηλιοθεραπείας, αγνοώντας σε κάθε περίπτωση τις προειδοποιήσεις και τις συστάσεις για τις βλαβερές επιδράσεις του ήλιου και της υπεριώδους ακτινοβολίας στον ανθρώπινο οργανισμό.

Θα πρέπει να γνωρίζετε πως ο ήλιος δυστυχώς δεν είναι πια άκακος και η μακρά έκθεση στις ακτίνες του κρύβει αρκετές παγίδες (αύξηση 'οξειδωτικών' ελεύθερων ριζών στο σώμα) όπως διατείνονται οι δερματολόγοι και οι άλλοι ειδικοί υγείας. Έτσι, πέρα από την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του

δέρματος, στο βωμό της 'χρυσ αφένιας επιδερμίδας' συναντούμε πολλές φορές δερματοπάθειες, ηλιακά εγκαύματα, ξηρότητα δέρματος και αφυδάτωση (ακόμα και στο σύνολο του οργανισμού), μέχρι και διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ηλίαση) και άλλα...

### **Διατροφή υγιής...δέρμα υγιές!**

Αυτό που όμως αγνοούν πολλοί είναι ότι βάσει πρόσφατων ερευνών, με μια σχετικά συχνή αλλά βραχεία έκθεση στον ήλιο και με την αρωγή της συστηματικής κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων, μπορούμε να πετύχουμε το πολυπόθητο, όμορφο μαύρισμα με τον πιο υγιεινό τρόπο, σε λιγότερο από ένα μήνα! Πώς; Προσθέτοντας στο καθημερινό μας μενού πληθώρα φρούτων, λαχανικών και άλλων τροφίμων που μας βοηθούν να πιάσουμε με ένα σμπάρο...πολλά τρυγόνια!

Βλέπετε, η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στο μαύρισμα, στην αντηλιακή (αντιοξειδωτική) προστασία, στην ενυδάτωση του σώματος και της επιδερμίδας, στην ανάπλαση του δέρματος και τη διατήρηση της σφριγηλότητάς του, στη γρηγορότερη επούλωση των εγκαυμάτων και σε πολλές ακόμα φυσιολογικές μεταβολικές και μη διεργασίες του μεγαλύτερου οργάνου-ιστού του σώματος μας (δέρμα).

### **Έξυπνο... μαύρισμα**

Άλλωστε, το μαύρισμα αποτελεί μία φυσιολογική αμυντική λειτουργία του σώματός μας, αφού υπό την επίδραση του ήλιου, τα μελανοκύτταρα της επιδερμίδας εκκρίνουν τη μελανίνη για να μας προστατεύσει από την υπεριώδη ακτινοβολία, σκουραίνοντας παράλληλα και το χρώμα του δέρματός μας.

Εκτός από το χαλκό (όπου διεγείρει τη λειτουργία του ενζύμου τυροσινάση, με τη βοήθεια της οποίας παράγεται η μελανίνη και ανευρίσκεται στα μανιτάρια, το συκώτι, τα θαλασσινά, τα καρύδια και τα σταφύλια), δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για να επιβεβαιώσουμε ότι συγκεκριμένες τροφές διεγείρουν την παραγωγή μελανίνης. Από την άλλη όμως, διάφορα αντιοξειδωτικά, όπως τα καροτενοειδή, το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και άλλα, ευθύνονται σε μικρό, έστω, βαθμό για το σκουρόχρωμο της επιδερμίδας μας. Οι ουσίες αυτές (χρωστικές), πέρα από την ωφέλιμη αντιοξειδωτική προστασία, εναποτίθενται κάτω από την επιδερμίδα και σε υψηλές συγκεντρώσεις μπορούν να επηρεάσουν και το χρώμα του δέρματος. Αν θέλουμε λοιπόν να δούμε τα συστατικά αυτά και τα τρόφιμα στα οποία εμπεριέχονται πιο αναλυτικά:

### **Καροτενοειδή**

Τα καροτενοειδή, υπάρχουν κατά βάση σε πορτοκαλο-κίτρινα φρούτα και λαχανικά (και πράσινα φυλλώδη), όπως το καρότο (καροτένια), η ντομάτα (λυκοπένιο), τα βερίκοκα και τα ροδάκινα, το καρπούζι και το πεπόνι, το μάνγκο, οι πιπεριές, οι κολοκύθες, το μπρόκολο και το σπανάκι. Μάλιστα φαίνεται ότι τα καροτενοειδή προστατεύουν το δέρμα από τους διάφορους ερεθισμούς και τις πανάδες.

### **Βιταμίνη Α**

Η βιταμίνη Α (τα β-καροτένια των παραπάνω τροφίμων μετατρέπονται σε βιταμίνη Α στον οργανισμό) μεταξύ άλλων φαίνεται να ευνοεί την ελαστικότητα του δέρματος, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ξηροδερμία κι ευερέθιστο δέρμα. Εκτός από τα παραπάνω λοιπόν, αναζητήστε πλούσιες ποσότητες βιταμίνης Α σε ζωικά τρόφιμα, όπως τα ψάρια, το συκώτι, τα τυριά κι ο κρόκος του αυγού.

### **Βιταμίνη Ε**

Απαραίτητη για ένα υγιές μαύρισμα μιας και η έλλειψή της προκαλεί αφυδάτωση και ξηρότητα, ευνοεί την εμφάνιση ραγάδων και αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος. Τέλος προστατεύει από την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Καλύψτε έτσι την πρόσληψή της καταναλώνοντας συχνά σολομό, ελαιόλαδο και αμύγδαλα.

### **Βιταμίνη C**

Εκτός του ότι εμποδίζει την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που σχηματίζονται από την υπεριώδη ακτινοβολία, συμβάλλει στη διατήρηση της σφριγηλότητας και της επιδερμίδας και συντελεί στη γρήγορη επούλωση των εγκαυμάτων από τον ήλιο. Ακόμα, δρα πιο αποτελεσματικά όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη Ε (και το χαλκό). Βρίσκεται δε σε στις φράουλες, τα πεπόνια, τις ντομάτες, τις πιπεριές, και στα λεμόνια, στο μπρόκολο και στο σπανάκι.

### **Μην ξεχάσετε!**

Τέλος, άσπονδοι σύμμαχοι στην προστασία από τον ήλιο και το υγιές μαύρισμα αποτελούν ο ψευδάργυρος και το σελήνιο, τα οποία οφελούν το κολλαγόνο και την ελαστίνη του δέρματος, μειώνοντας παράλληλα την καταστροφική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Καταναλώστε λοιπόν γαρίδες, μύδια, χταπόδι και καρύδια. Με την ίδια λογική εξαιρετικά ωφέλιμα θεωρούνται τα ω-3 λιπαρά οξέα των ψαριών.

### **Απλά και... σοφά!**

Εάν μπερδευτήκατε και αναρωτιέστε πώς θα τα συνδυάσετε όλα αυτά μαζί, η φύση και η μεσογειακή πανίδα και χλωρίδα σας έχουν τη λύση, αρκεί να την εκμεταλευτείτε, απλά και σοφά! Παρατηρήστε ότι το ψάρι ίσως είναι η ιδανικότερη 'τροφή για το δέρμα' (και όχι μόνο). Από εκεί και πέρα συνδυάστε υπό της επιταγής της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής τα καλοκαιρινά φρούτα, λαχανικά και άλλα αγαθά που απλόχερα μας προσφέρει η ελληνική γη και θάλασσα τούτη την εποχή. Θα φροντίσουν για την υγεία και το φυσικό μαύρισμά σας...και αλήθεια, τι πιο καλό από μια δροσερή χωριάτικη σαλάτα με ελαιόλαδο να συνοδεύει το ψάρι σας; Τι πιο γευστικό και δροσιστικό από μια φρουτοσαλάτα από φράουλες βερίκοκα και ροδάκινα σαν επιδόρπιο ή στην παραλία; (σε πολυμπαγκ σε ένα φορητό τσαντάκι-ψυγείο). Προσθέστε στη διατροφή σας και το νερό και...καλά μπάνια!

**Πηγές:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr) [-iatria.gr](http://iatria.gr)