

[Akceptuje](#)

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>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

[Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy