

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy