



**Θέλετε να κάνετε το ηλιακό έγκαυμα να φύγει πιο γρήγο-ρα; Οι τοπικές αλοιφές, όπως με αλόη βέρα ή κρέμα υδ-ροκορτιζόνης, δεν είναι οι μοναδικές σας επιλογές.**

...

**Το να τρώ τε και να πίνετε ορισμένες τροφές μετά από ένα ηλιακό έγκαυμα θα σας βοηθήσει στη διαδικασία επούλωσης.**

**Ακολουθούν πέντε τροφές που προσφέρουν μοναδικά οφέλη για το δέρμα που έχει καεί από τον ήλιο.**

#### **Καρότα**

**Τα καρότα είναι μια από τις καλύτερες τροφές εάν έχετε εγκαύματα από τον ήλιο, χάρη στη β-καροτίνη, που περιέχεται στα λαχανικά.**

**Το β-καροτένιο είναι ένα καροτενοειδές που βρίσκεται φυσικά σε πολλά τρόφιμα και τους προσδίδει κατά κανόνα το πορτοκαλί και κίτρινο χρώ μα τους. Μαζί με τα καρότα, οι γλυκοπατάτες και το πεπόνι περιέχουν επίσης αυτό το βασικό καροτενοειδές. Τα μη πορτοκαλί τρόφιμα, όπως τα πράσινα φυλλώ δη λαχανικά (π.χ. σπανάκι) είναι επίσης καλές πηγές β-καροτίνης.**

**Τα καροτενοειδή συσσωρεύονται στο εξωτερικό στρώ μα της επιδερμίδας. Εκεί σχηματίζουν ένα προστατευτικό φράγμα έναντι των περιβαλλοντικώ ν επιδράσεων, συμπεριλαμβανομένης της υπεριώ δους ακτινοβολίας (UV) του ήλιου. Αυτό βοηθά στην προστασία από τη γήρανση του δέρματος προάγοντας την ελαστικότητα και την ενυδάτωση του δέρματος, ενώ μειώ νει την ανάπτυξη ρυτίδων και κηλίδων γήρανσης.**

**Έρευνες έχουν δείξει ότι η λήψη επαρκώ ν ποσοτήτων β-καροτίνης στη διατροφή σας μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του δέρματός σας από τη βλάβη που προκαλείται από την υπεριώ δη ακτινοβολία.**

#### **Κεφίρ**

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το κεφίρ, παράγονται με την προσθήκη ευεργετικώ ν βακτηρίων ή/και μαγιάς στο γάλα. Το αποτέλεσμα είναι ένα ρόφημα που περιέχει ζωντανές καλλιέργειες με πολλά οφέλη για την υγεία.

Το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση με βακτήρια γαλακτικού οξέος έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την επισκευή του DNA και βελτιώ νει την ανοσία του δέρματος μετά από ηλιακό έγκαυμα.

Εάν το ρόφημα γάλακτος που έχει υποστεί ζύμωση περιέχει επίσης υδρολύματα κολλαγόνου, μπορεί να προάγει περαιτέρω το υγιές δέρμα.

**100% φυσικός χυμός πορτοκαλιού ενισχυμένος με βιταμίνη D**

Ο ενισχυμένος, 100% φυσικός χυμός πορτοκαλιού, μπορεί να παρέχει το 15% της ημερήσιας συνιστώ μενης ανάγκης σας σε βιταμίνη D. Το ρόφημα σας δίνει επίσης ώ θηση ενυδάτωσης, αντιοξειδωτικώ ν και πολυφαινολώ ν.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες μπορεί να μειώ σουν τις βλαβερές συνέπειες της υπεριώ δους ακτινοβολίας A (UVA) και της υπεριώ δους ακτινοβολίας B (UVB) στο δέρμα.

Η βιταμίνη D μέσω διατροφής έχει αποδειχθεί, ότι ανακουφίζει γρήγορα τη φλεγμονή από το ηλιακό έγκαυμα.

Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η κατανάλωση άφθονων εσπεριδοειδώ ν στη διατροφή σας (συμπεριλαμβανομένου του χυμού από πορτοκάλι) συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης βασικοκυτταρικού καρκινώ ματος (ένας τύπος καρκίνου του δέρματος).

**Φαγητά με βάση την ντομάτα**

Ένα φαγητό με ντομάτα είναι ένας νόστιμος και ικανοποιητικός τρόπος, για να υποστηρίξετε την υγεία του δέρματός σας ανά πάσα στιγμή, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο μετά ηλιακό έγκαυμα.

Η ντομάτα περιέχει λυκοπένιο, ένα καροτενοειδές που μπορεί να προσφέρει προστασία στο δέρμα.

Σε μια μελέτη, άτομα που έτρωγαν 55 γραμμάρια πελτέ ντομάτας με 10 γραμμάρια ελαιόλαδο καθημερινά για 3 μήνες είχαν λιγότερη ερυθρότητα του δέρματος (ερύθημα) που προκλήθηκε από την έκθεση στην υπεριώ δη ακτινοβολία σε σχέση με άτομα που δεν συμπεριέλαβαν τον πελτέ ντομάτας στη διατροφή τους.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει, ότι η κατανάλωση ντομάτας μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του κινδύνου ορισμένων μορφώ ν καρκίνου.

**Ρόδι**

Τα ρόδια είναι μια πλούσια πηγή πολυφαινολικώ ν, τα οποία μπορεί να έχουν αντιφλεγμονώ δη, αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά οφέλη.

Το ρόδι μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να θεραπεύσετε ένα ηλιακό έγκαυμα. Σε μια μελέτη, τόσο ο χυμός όσο και το εκχύλισμα ροδιού ήταν πιο αποτελεσματικά από ένα εικονικό φάρμακο στην αύξηση της ελάχιστης δόσης UVB που απαιτείται για την πρόκληση ερυθήματος, υπογραμμίζοντας τα προστατευτικά αποτελέσματα του ροδιού έναντι της κυτταρικής βλάβης, που προκαλείται από την UVB.

Πηγή: <https://www.verywellhealth.com>