Dieta przeciwsłoneczna

written by Ewa Kozioł

Miejmy nadzieje, że to deszczowe lato się już skończyło, teraz czas na słońce. Kiedy słońce wyjdzie zza chmur wiele osób zastanawia się, jak ochronić przed nim swój organizm. Jest wiele opinii na temat promieni UVA i UVB oraz ich wpływu na nasze ciało. Osobiście, wychodzę z założenia, że człowiek w naturalny sposób jest wstanie ochronić się przed szkodliwym działaniem promieni UVA, w przeciwnym wypadku jak bylibyśmy w stanie przeżyć miliony lat na naszej planecie? Czy istnieje dieta przeciwsłoneczna?

Mogą również pojawić się głosy odnośnie wpływu dziury ozonowej na wzrost promieniowania UVA, które w dalszym ciągu nie są jednoznaczne. Summa summarum, sama jak i moje dzieci nie używamy żadnych drogeryjnych specyfików, gdyż analizując bilans zysków i strat, kosmetyki są bardziej trujące niż to „zabójcze” słońce. Zwłaszcza, że ograniczają one produkcję witaminy D (Dixon, K.M i inni, 2011) , naszego naturalnego

filtru UVA (to promieniowanie UVA jest rakotwórcze). Co gorsza, z roku na rok odnotowuje się wzrost zachorowań na raka skóry, pomimo ochrony filtrami oraz rzadszej ekspozycji naszego ciała na słońce (Douglas, 2010).

Można by wiele napisać na ten temat, lecz postanowiłam, że będzie krótko. Potrzebujemy witaminy D i witaminy C w naturalnej postaci zamiast aptecznych substytutów. Do produkcji witaminy D potrzebujemy słońca, dlatego bądźmy odporni na histerię medialną związaną z promieniowaniem UV. Dieta przeciwsłoneczna, to dzisiejszy temat o którym z „niewiadomych" przyczyn milczą media (w trosce zachowania biznesu?).

Dieta przeciwsłoneczna

Zdecydowanie NIE powiedz:
– przetworzonego jedzenia, w którym są bardzo duże ilości soli i nienasycone tłuszcze
– olejów roślinnych (eliminują witaminę D)
– cukrów
– zbóż

Warto wzbogacić swoją dietę o:
– pokarmy bogate w omega 3 – niespodzianka, nie polecę żadnych ryb, gdyż zanieczyszczenie mórz i oceanów rośnie, a ryby lubią gromadzić w sobie rtęć, zaś skieruję wasze zainteresowanie w stronę siemienia lnianego. Ta lokalna roślina uzupełnia aż 132% dziennego zapotrzebowania na kwasy tłuszczowe omega 3 dla porównania zachwalany łosoś jedynie 55%. Raz na dwa dni powinniśmy zjeść 2-3 łyżek siemienia w sałatce czy na kanapce.
– zielonolistne warzywa (sałatki, szpinak, rukola) do tego nie trzeba namawiać. Zawierają one spore ilości witaminy E, która chroni naszą skórę przed promieniowaniem UVB i związanymi z nim oparzeniami słonecznymi.
– dwie lub więcej łyżek przecieru pomidorowego dziennie, likopen zawarty w pomidorach jest bardzo silnym

antyutleniaczem, który zwiększa ochronę naszego ciała przed promieniowaniem słonecznym o 30%.
– naturalne wysokonasycone tłuszcze (olej kokosowy, wiórki kokosowe, prawdziwe masło, smalec, ser najlepiej owczy, orzechy i nasiona np. dyni, czy też olej rybny). To dzięki tym tłuszczom nasz organizm bardziej efektywnie przyswaja i gromadzi witaminę D.

Źródła:

Dixon, K.M. i inni (2011) 1α,25(OH)$_2$-vitamin D and a nongenomic vitamin D analogue inhibit ultraviolet radiation-induced skin carcinogenesis. Cancer Prev Res. Vol. 4 (9), pp.1485-94. Dostępny online: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21733837

Douglass, W.C. (2010) Skin cancer rates rising at record pace. Healthier talk. http://www.healthiertalk.com/skin-cancer-rates-rising-record-pace-1703

[mpp_inline id="55194″]