

Μαυρίστε τρώγοντας!

Η τροφή σου είναι το φάρμακο σου, έλεγε ο Ιπποκράτης. Είναι και το καλλυντικό σου! Θα συμπληρώσω εγώ! Ειδικά το καλοκαίρι, οι τροφές που καταναλώνουμε έχουν άμεση σχέση με το αν λάμπει η επιδερμίδα μας, πόσο ενυδατωμένη είναι και πόσο γρήγορα μαυρίζει!



Τι ανάγκη έχουμε να «παστωνόμαστε» με χημικά αντηλιακά, αφού μπορούμε να τρώμε τα κατάλληλα φρούτα και λαχανικά; Το υγιές μαυρισμένο σώμα έχει ομοιόμορφο, χάλκινο-χρυσασφένιο χρώμα και λάμπει από ενυδάτωση. Δεν έχει ζαρωμένη επιδερμίδα, όπως το ψητό κοτόπουλο (!), ούτε τσουρουφλισμένο σκούρο καφέ χρώμα. Για να μαυρίσουμε σωστά και κυρίως ακίνδυνα πρέπει να μην εκθέτουμε το δέρμα μας για πολύ ώρα στις βλαβερές ακτίνες του ήλιου. Τότε πως θα μαυρίσουμε, αναρωτιέσαι; Η απάντηση είναι μια: με κατάλληλη διατροφή!

Τα περισσότερα αντηλιακά περιέχουν χημικές ενώσεις και συστατικά που είναι επικίνδυνα για τον οργανισμό. Επιπλέον δεν προστατεύουν πλήρως το δέρμα μας από τις επικίνδυνες ακτινοβολίες UVA και UVB. Επειδή όμως δεν χωρά αμφιβολία ότι δεν μπορούμε, να εκτεθούμε στον ήλιο χωρίς αντηλιακό, πρέπει να φροντίσουμε να περιορίσουμε την έκθεση στον ήλιο και να προνοήσουμε ώστε να μαυρίσουμε από μέσα προς τα έξω! Τρώγοντας δηλαδή κατάλληλες τροφές!

Όταν το δέρμα μας εκτεθεί στον ήλιο, ξεκινάει να εκκρίνει μελανίνη, μια ουσία που απλώνεται κάτω από την επιδερμίδα και λειτουργεί ως προστατευτικό τείχος απέναντι στις υπεριώδεις ακτινοβολίες. Στην ουσία δηλαδή όσο πιο μαυρισμένοι είμαστε, τόσο περισσότερο έχει προσπαθήσει ο οργανισμός μας να αμυνθεί ενάντια στον ήλιο. Είναι αυτό που λέμε? μαύρισε από το κακό του!

Μαύρισμα από μέσα προς τα έξω

Τρώγοντας συγκεκριμένες τροφές διευκολύνουμε τον οργανισμό μας να μαυρίζει περισσότερο αλλά και να διατηρεί το δέρμα ενυδατωμένο σωστά. Αν το δέρμα μας είναι υγιές μαυρίζουμε ομοιόμορφα και το μαύρισμα μας κρατάει περισσότερο. Ποιες είναι αυτές οι τροφές που συστήνουν οι διαιτολόγοι; Ανήκουν σε δυο μεγάλες ομάδες: αυτές που περιέχουν καροτενοειδή και αυτές που περιέχουν βιταμίνες συμπλέγματος β. Τα καροτενοειδή είναι φυσικές χρωστικές και αντιοξειδωτικές ουσίες. Δεν διευκολύνουν τον οργανισμό να παράγει μελανίνη, όπως λανθασμένα πιστεύεται, αλλά χρωματίζουν μόνα τους την επιδερμίδα, αν καταναλωθούν φυσικά σε μεγάλες ποσότητες.

Το καρότο, τα ροδάκινα, τα βερούκοκα, οι πιπεριές και όλα σχεδόν τα πορτοκαλί και κόκκινα φρούτα έχουν τέτοιο χρώμα γιατί περιέχουν β-καροτένιο. Το καρπούζι, τα κεράσια και οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο. Και το σπανάκι, το μαρούλι και το καλαμπόκι λουτεΐνη. Γι' αυτό φροντίστε στο beach bar που θα αράξετε στις διακοπές σας να επιλέξετε φυσικούς φρεσκοστυμμένους χυμούς που περιέχουν ένα από τα παραπάνω φρούτα.

Αλλά και στην ταβέρνα αργότερα, παραγγείλτε ντοματοσαλάτα με μπόλικο αντιοξειδωτικό ελαιόλαδο και καρπουζάκι για επιδόρπιο. Έτσι, εύκολα και γρήγορα έχετε μια διατροφή γεμάτη πολύτιμους σύμμαχους για μαύρισμα: γεμάτη καροτενοειδή!

Εκτός από την συχνή πόση νερού, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μια υγιή και λαμπερή επιδερμίδα, άλλος ένας βασικός παράγοντας για ενυδατωμένο δέρμα είναι η κατανάλωση βιταμινών συμπλέγματος Β. Αυτές τις βιταμίνες θα τις αναζητήσουμε στα πουλερικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα γαλακτοκομικά

και τα ψάρια. Σχεδόν παντού δηλαδή! Μάλιστα, όπως διευκρινίζουν οι διαιτολόγοι, η βιταμίνη Β12 δεν ενυδατώνει μόνο το δέρμα αλλά διεγείρει την παραγωγή μελανίνης. Βιταμίνη 12 υπάρχει στα πουλερικά, τα γαλακτοκομικά και το κρέας. Γι' αυτό προτιμήστε κοτοπουλάκι με μια αντιοξειδωτική πράσινη σαλάτα, για καλοκαιρινό γεύμα!

Ευτυχώς η φύση έχει προνοήσει, αφού οι περισσότερες τροφές που μας βοηθούν να μαυρίσουμε και μας προστατεύουν από τον ήλιο είναι τροφές.. καλοκαιρινές! Τώρα που ξέρετε πώς να μαυρίσετε υγιεινά, φροντίστε να βάλετε στο πιάτο σας το κατάλληλο καλλυντικό για την επιδερμίδα σας! Καλή όρεξη!