

Существуют так называемые фотозащитные добавки. Они представляют собой таблетки или капсулы, которые могут помочь защитить кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Но насколько они эффективны?

Специалисты предостерегают от замены традиционного солнцезащитного крема пищевыми добавками. Даже если вы их принимаете, вам всё равно нужно наносить SPF, отмечает Асми Берри, доктор медицинских наук, дерматолог из Лос-Анджелеса.

Оральные солнцезащитные средства содержат обычно смесь витаминов, минералов, каротиноидов (пигментов) и полифенолов (растительных соединений). В большинстве таких таблеток есть экстракт *Polypodium leucotomos* (*P. leucotomos*, или PLE). Также они могут включать форму витамина В3 — никотинамид, компонент водорослей астаксантин и ликопин.



agrobacter / Getty Images

При этом исследований, посвящённых действию пищевых добавок для защиты от

солнца, проведено было немного. Поэтому сложно сказать, какие эффекты они будут иметь и имеют ли их вообще.

Научно доказано, что PLE обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Это может давать эффект защиты от ультрафиолетового излучения благодаря нейтрализации свободных радикалов. Этого не наблюдается при использовании местных солнцезащитных кремов. Правда, большинство исследований, включающих PLE, имели небольшую выборку, включали только животных или проводились в чашках Петри.

Даже если вы принимаете пищевые добавки, обязательно наносите свой обычный солнцезащитный крем. Американская академия дерматологии рекомендует SPF не менее 30. Лучше всего перед приёмом добавок проконсультироваться с дерматологом.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.