

Проведение времени на открытом воздухе может быть полезным для здоровья. Однако это также подвергает нашу кожу воздействию ультрафиолетовых лучей. Со временем принятие солнечных ванн может вызвать рак кожи.

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, многие случаи рака кожи можно предотвратить. Причём в значительной степени. Один из способов – добавление в диету большего количества антиоксидантов.

Наиболее распространённая причина возникновения рака кожи – повреждение ДНК из-за воздействия ультрафиолетовых лучей (от солнца или солярия). Среди других факторов риска – старение или наличие семейного анамнеза рака кожи. Также вы можете быть сильнее склонны к развитию этого вида рака, если у вас зелёные или голубые глаза, рыжие или светлые волосы либо светлая или легко обгорающая или покрытая веснушками кожа.



Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

Исследования показали, что антиоксиданты способны противодействовать некоторым повреждениям, вызванным воздействием УФ-излучения, прежде чем возникнет рак. Вот как действуют эти вещества.

**Они борются с окислительным стрессом.** Воздействие ультрафиолетового света запускает цепную реакцию, которая создает свободные радикалы. Когда их в организме слишком много, возникает окислительный стресс, который приводит к клеточной дисфункции. Эта дисфункция может проявляться как ранние признаки старения либо как рак.

**Они могут предотвратить распространение раковых клеток.** Антиоксиданты антоцианы ускоряют процесс уничтожения клеток с повреждённой ДНК до того, как они станут раковыми и начнут распространяться. Один из лучших источников антоцианов – ягоды.

**Они усиливают внутреннюю защиту от солнца.** Исследования показывают, что богатые антиоксидантами продукты помогают поглощать часть вредных УФ-лучей солнца и уменьшают воспаление. В помидорах, например, есть ликопин, который как раз защищает от повреждения кожи солнцем.

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