

Некоторые виды продуктов способствуют заживлению кожи после ожогов. Всего их пять.

Морковь. В этом овоще много бета-каротина. Это каротиноид, который накапливается во внешнем слое кожи и образует защитный барьер от воздействия окружающей среды. В том числе от УФ-лучей. Это также защищает кожу от старения.

Кисломолочные продукты. Доказано, что молоко, ферментированное молочнокислыми бактериями, усиливает восстановление ДНК, повышает иммунитет кожи после солнечного ожога.

100% апельсиновый сок, обогащённый витамином D. Он содержит полифенолы, а эти вещества могут снижать вредное воздействие ультрафиолетового излучения А (UVA) и ультрафиолетового излучения В (UVB) на кожу. Также известно, что пищевой витамин D может быстро снять воспаление, связанное с солнечными ожогами.



Cavan Images / Getty Images

Блюда на основе томатов. В томатной пасте содержится ликопин. Это вещество может обеспечить защиту кожи.

Гранат. Одно исследование показало, что и гранатовый сок, и экстракт граната более эффективны, чем плацебо, в увеличении минимальной дозы УФ-В.

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