

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.***