



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 10. 7. 2023 | Monika Poledníková

Potraviny, které podpoří opálení a pomohou i při spálení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Potraviny,-ktere-podpori-opaleni-a-pomohou-i-pri-spaleni__s10010x20605.html

Toužíte po krásně a přitom bezpečně opálené pokožce? Máme pro vás skvělý tip! Kromě kvalitních opalovacích krémů a dodržování zásad bezpečného opalování se zaměřte na to, co jíte. Existují totiž potraviny, které mohou podpořit a prodloužit vaše opálení, zatímco některé chrání vaši pokožku před spálením od slunce. Pojdme se společně podívat na to, které potraviny zahrnout do svého jídelníčku, abychom dosáhli přirozeného opálení a ochrany před slunečními paprsky.



Pro rychlé a zdravé opálení je nutné dodržovat vícero zásad. I když se neustále hovoří o používání kvalitních opalovacích krémů, není to jen o nich. **Je to také o tom, co tělu dopřáváme zevnitř.** Rozhodně se tedy neobejdeme bez kvalitního **pitného režimu**. Slovem „kvalitní“ máme na mysli především čistou

vodu, slabé ovocné nebo ovocno-bylinkové čaje, případně čerstvé ovocné šťávy. Ve velkém horku jsou pak vhodné minerální vody s nízkým obsahem sodíku. A dále pak mohou velkou měrou prospět určité potraviny, které opálení usnadní, prodlouží nebo nás ochrání před spálením.

Karotenoidy pro krásné opálení

Nejznámější složkou ze všech je určitě **beta-karoten**, tedy prekurzor vitamínu A. Patří do skupiny karotenoidů a stimuluje tvorbu melaninu, který pomáhá minimalizovat negativa z působení slunečního záření na pokožku.

Mezi nejbohatší zdroje beta-karotenu patří **žluté, oranžové a červené ovoce i některé druhy zeleniny**. Především pak mrkev, paprika, špenát, meruňky, kapusta, hrášek, mango, papája, hlávkový salát, brokolice, zelí, nektarinky, broskve, kukuřice, třešně či



melouny. Beta-karoten však najdeme i v některých živočišných produktech, jako jsou **vaječné žloutky, máslo, ryby nebo losos**.

Mezi karotenoidy spadá i **lykopen**. Jde o antioxidant, který v lidském těle působí protinádorově. Je nezbytným doplňkem stravy proti stárnutí pokožky a chrání ji rovněž před škodlivým působením slunečního záření. Lykopen je obsažen především **v červených plodech, jako jsou rajčata, vodní meloun, červený grapefruit a červené papriky**.

Další cenné látky pro zdravé opalování

Během letních měsíců se vyplatí doplňovat rovněž vitamín E, ideálně formou vhodných potravin.

- **Vitamín E omlazuje kůži, pomáhá předcházet vzniku vrásek a hojí kůži při případném spálení pokožky.** Je to silný antioxidant a dokáže zajistit rychlou regeneraci kůže. Nejbohatším zdrojem vitamínu E jsou **pšeničné klíčky**. Dále pak kvalitní, **za studena lisované rostlinné oleje, slunečnicová a sezamová semínka, vaječný žloutek, sójové boby, celozrnná mouky, zelená zelenina a bobulovité ovoce**.

A opomenout nesmíme ani **omega-3 mastné kyseliny**. Přičemž dvě nejúčinnější formy omega-3 jsou kyselina dokosaheanová (DHA) a kyselina

eikosapenteová (EPA). **Omega-3 pomáhají chránit kůži a blokují případné zánětlivé reakce, působí protinádorově a pečují o zdravou pokožku.** Omega-3 mastné kyseliny se nejvíce nacházejí v rybách z chladných vod, jako je **losos, pstruh, makrela, tuňák a tresčí játra.**

Mrkev, meruňky a špenát - potraviny, po kterých se vyplatí sáhnout

Pravidelné, ale rozumné opalování našemu tělu prospívá. Napomáhá totiž procesům látkové přeměny. Problém je však nadměrné slunění, které je škodlivé. Budete-li se slunit rozumně a připravíte-li se na opalování těmi správnými potravinami, pak pro sebe uděláte to nejlepší.

- **Mrkev obsahuje 1200 mg vitamín A na 100 g výrobku.** Je tedy top potravinou na opalování. Vzhledem k tomu, že vitamín A je rozpustný v tucích, je nutné pro lepší vstřebávání pokapat mrkev kvalitním olejem a takto ji sníst. Navíc krátce podušenou mrkev náš organismus zužitkuje lépe než mrkev syrovou. Uvařením se využitelnost vitamínu zvyšuje o 5-20 procent.



- **Špenát v sobě ukrývá 600 mg vitamínu A na 100 g produktu.** Je navíc bohatý i na vitamíny C a vitamíny skupiny B. Tělu navíc dodává i spoustu nezbytných minerálů, jako je draslík, vápník, železo či hořčík. A je bohatý na karotenoidy. Dostatečné množství tělu dodáte například ve formě špenátového smoothie. Pro lepší vstřebatelnost vitamínu A však nezapomeňte přidat i několik kapek za studena lisovaného oleje, například olivového.
- **Meruňky** jsou ideální letní potravinou. **Ukrývají v sobě až 500 mg vitamínu A na 100 g produktu.** Bohaté jsou i na **beta-karoten** a dále se pyšní obrovským **množstvím vlákniny**, takže nás zasytí na dlouhou dobu. Nechybí ani **vitamín E** a tedy i antioxidanty. Meruňky rovněž

podporují pigmentaci kůže, chrání ji před volnými radikály a brání předčasnému stárnutí pokožky.

První pomoc při spálení

Sluneční světlo obsahuje dva druhy ultrafialových paprsků. UV-A a UV-B. UV-A jsou ty, jejichž působením kůže rychle hnědne, zatímco UV-B velice rychle kůži podráždí. Kromě toho také slunce produkuje ještě infračervené, tepelné záření, které odnímá kůži vlhkost a tím ji činí náchylnou ke spálení.

Jestliže jste po opalování zčervenali a kůže vás svědí či bolí, pak je třeba rychle jednat, aby se spálení co nejrychleji hojilo. **S obnovou pokožky po nadměrném slunění rozhodně pomohou vitamíny C a E.** Oba zabraňují zanícení a podporují obnovu poškozených kožních buněk tím, že při spálení „pochytají“ škodlivé látky (volné radikály). Jezte tedy především hodně **čerstvého ovoce a pšeničných klíčků**. Zevně i vnitřně pomáhají při spáleninách **produkty a potraviny z ječmene**.

Typické **zarudnutí pomohou mírnit flavonoidy**. Navíc také zabraňují produkci prostaglandinů, které hrají rozhodující roli při vzniku bolesti. Flavonoidy najdete **v hlávkovém salátu, jablkách, švestkách, bobulovitém ovoci, v červeném zelí a v lilku**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

www.oliocarli.us

Mandžuková, Jarmila: Léčivá síla vitamínů, minerálů a dalších látek, 2005, Start, Benešov.

Zittlau, Jörg: Jak se léčit vhodnou stravou, 2006, Computer Press, Brno.

[betakaroten](#) [meruňky](#) [mrkev](#) [opalování](#) [péče o pokožku](#) [sluneční záření](#) [špenát](#)
[vitamin E](#) [zdravá pokožka](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz