

## Bronzani ten osnažite ishranom

**Promena sadržaja vaše letnje kupovine namirnica u marketima i na bogatim pijacama može da pojača preplanulost vaše kože. Dobra priprema organizma „iznutra“ ne samo da će osnažiti vaš imunitet, već će se to oslikati i na vašoj koži. Pored dobre hidriranosti, elastičnosti, smanjenog celulita, vaša koža će i lakše i lepše tamneti na plaži. Posebno svetlu kožu treba pripremiti „iznutra“ da bi mogla da potamni bez opekotina, ali ni tamna koža neće izgledati lepo ako nije nahranjena i snabdevena materijama koje će joj dati mekoću, svež i zdrav izgled.**



Dobro izabrane i naravno dobro kalorijski izbalansirane namirnice, odnosno malo prilagođavanje svakodnevnog jelovnika će ubrzati tamnjenje, pomoći da se preplanulost duže održi i da osunčana koža zablista u punom sjaju, a ne da izgleda isušeno i izmučeno. Ujedno ćete redukovati i po koji kilogram viška.

Pravila koja važe u dijeti za preplanulost ista su kao u svakoj medicinski opravdanoj dijeti za mršavljenje – veći broj

malih obroka, pametne kalorije iz poželjnih namirnica i laka, osvežavajuća, sveža hrana. Jedina razlika je samo u izboru namirnica da bi koža polako, ali postojano, dobila sve tamniji ton, sačuvala optimalnu količinu vlage i bila otpornija na delovanje UV zraka.

Loša strana izlaganja suncu je da sunčevi zraci izazivaju stvaranje slobodnih radikala koji ubrzavaju procese starenja i nastanak bora, a toplota i pojačano znojenje isušuju kožu. Zato je moja preporuka da se u svakodnevnom jelovniku nalaze namirnice bogate materijama koje jačaju prirodan odbrambeni sistem organizma, samim tim i kože, i vlaže je iznutra.

### **Žuto za ten, zeleno za zaštitu**

Beta-karoten je materija prisutna u hrani, koja ima ključnu ulogu u stvaranju melanina, pigmenta koji je odgovoran za tamnjenje kože.

Beta-karoten široko je rasprostranjen biljni pigment koji se nalazi u voću i povrću u svim nijansama od žute i narandžaste pa sve do tamnozeleno boje. Kad se preporučuje konzumiranje „obojenog“ voća i povrća, misli se upravo na

beta-karoten. Beta-karoten je jak antioksidans koji se najvećim delom prodaje i kao sintetski suplement, a sastoji se od jednog molekula trans beta-karotena.

Prvo na šta treba obratiti pažnju ako ste se odlučili da konzumirate preparate koji sadrže beta-karoten je da pri čitanju etiketa saznate koji je izvor ove supstance. Preparat u kome je beta karoten dobijen iz prirodnih izvora je bolji. Rastvoren u jednoj od masnoća (palmino ulje) on se nalazi u prirodnom ambijentu i sigurno će se takav bolje apsorbovati. Sintetski oblik neće imati nikakav „izvor“ pisaćće samo „beta-karoten“. Beta-karoten može biti u prahu, tabletama tamnosmeđe boje, u kapsulama i dražejama.

### **Hrana za sunce**

Za lepo osunčan ten, dovoljno je i da među namirnicama u vašem frižideru budu one bogate beta-karotenom, na prvom mestu svakako je šargarepa, a slede je peršun, crvena paprika, rukola, bosiljak, paradajz, mango, dinja, kajsije, lubenice, brokoli i tikva.



Ali, naš organizam ne može potpuno da apsorbuje beta-karoten ako istovremeno ne unesemo i masti, pa je zato za željeni uticaj vrlo važno salate od povrća ili voćne salate od pomenutih namirnica začiniti maslinovim uljem, orasima ili drugim orašastim plodovima koji sadrže dovoljno masnoća.

Osim toga, na jelovniku treba da bude što više namirnica bogatih vitaminom A. On obnavlja kožu, a nalazi se u mleku, lignjama, svežoj tuni i jajima. Jedan od najjačih prirodnih antioksidanata – vitamin E prisutan je u velikoj količini u avokadu, žumancu, soji, paradajzu, nani, bosiljku i maslinovom ulju, dok antioksidantnim flavonoidima obiluje svo voće i povrće intenzivnih boja.

### **Karoteni su prekursori vitamina A**

Najbogatije vitaminom A je riblje ulje. Pored vitamina A sadrži i vitamin D, jod, brom, arsen i fosfor. Tiho i kratkotrajno kuvanje ga ne uništava, ali predugo kuvanje, sušenje, svetlost i visoka temperatura uništavaju vitamin A. Niska temperatura (hlađenje i držanje namirnica na ledu) ne razara vitamin A.

Apsorpciju vitamina A pomažu: vitamini C, D, E, F, B-kompleks, cink, kalcijum, holin i neomycin (povećava i apsorpciju karotena), a apsorpciju odmažu: kafa, alkohol, veliki unos gvožđa, mineralna ulja, manjak vitamina D, antacidi i cholestyramin (smanjuje i apsorpciju karotena). Moć apsorpcije je smanjena kod male dece i starijih osoba.

## **Neophodne su i omega 3 masne kiseline**

One štite kožu od mogućih iritacija, a prisutne su u velikoj količini u plavoj ribi, lososu, mleku, soji, orasima i pšeničnim klicama. Vitamin C koji takođe ima antioksidantno delovanje jača prirodan odbrambeni sistem kože i podstiče sintezu kolagena. Obilno je prisutan u većini letnjih plodova, a posebno su njime bogati agrumi, kivi, jagode, papaja i peršun. Mislite i na namirnice bogate cinkom, koji štiti od rana, opekotina i drugih oštećenja kože. Ima ga u mahunarkama, džigerici, morskim plodovima i suvom voću, paradajzu, koji je pun likopena i efikasan protiv štetnog delovanja slobodnih radikala. Borovnice obiluju vitaminom C, ali i polifenolima jakih zaštitnih svojstava.

## **Na plažu po vitamin D**

Pošto se „nahranili kožu” onim što joj je potrebno da zdravo preplane krenite na sunčanje jer je najbolji način snabdevanja organizma vitaminom D izlaganje sunčevim zracima u trajanju od 10 - 15 minuta. Tada se automatski reguliše količina nastalog vitamina D i delimično nivo holesterola, budući da prekursori vitamina D zahtevaju holesterol za njegovu sintezu, a koji se bez adekvatne količine UV zraka neće stvoriti. Smatra se da se na svakih 5 % površine kože izložene suncu može proizvesti 435 IU vitamina D. Sunce je sigurno najekonomičniji i najbolji izvor vitamina D.

## **Oprez nije suvišan**

Svež koren od šargarepe sadrži 10-20mg karotena u 100g. Karoteni i proizvodi njihove oksidacije (ksantofili) se nalaze u plazmi i tkivima. Oni cirkulišu telom vezani u mastima, naročito u lipoproteinima. Povećenje masne frakcije krvi, poznate kao hiperlipemija, obično prati hiperkarotemiju - povećanje količine karotena u krvi. Ona može da proizide iz prekomernog unošenja karotena hranom. Pored toga prouzrokuje narandžasto prebojenje kože, naročito dlanova na kojima se ta prebojenost lako uočava. Dakle, umerenost u konzumiranju preporučenih namirnica je i ovog puta pravi savet.

*Autor: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovalište za ishranu VMA*