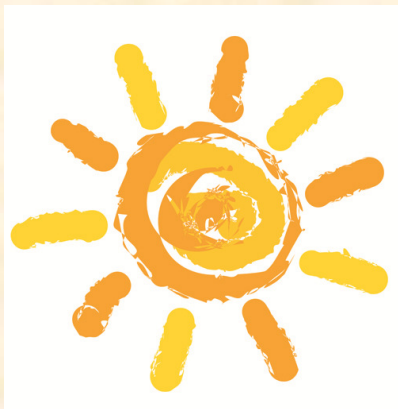


Segredo para a
proteção solar:
Antioxidantes!

Antioxidantes são as substâncias que protegem melhor a atividade dos radicais livres. Os radicais livres são altamente reativos e podem causar danos às células do organismo, incluindo danos que podem levar ao aparecimento de cancro.



Está provado que os antioxidantes ajudam a proteger contra os raios UV. É por isso que devemos consumir alimentos ricos nestas substâncias.

Aqui está uma lista dos produtos que contêm elevados níveis de antioxidantes:

Hortícolas e frutos:

- ⇒ Carotenoides - hortícolas ricos
Hortícolas de cor amarela ou vermelha, vegetais cru cíferos — brócolos, repolho e couve-flor
- ⇒ Hortícolas e frutos ricos em vitamina C
Acerola, rabanetes, bagas, goiaba, kiwi, papaia, uvas e todos os citrinos
- ⇒ Tomate —rico em licopeno
- ⇒ Romã— ricas em polifenóis

Produtos ricos em vitamina E

- ⇒ Hortícolas de folha verde-escura (incluindo ervas), óleos vegetais, nozes e sementes

Cacau — rico em fenóis e catequinas

Peixes ricos em Ómega-3

- ⇒ Salmão, cavala, sardinhas



Apesar de serem eficazes na proteção contra as queimaduras do sol,

os antioxidantes não substituem a necessidade de usar protetor solar. Os alimentos ricos em antioxidantes são muito efetivos. Contudo são apenas uma ajuda acrescida à utilização de protetores solares.

Pode obter melhores resultados quando combina o uso de ambos.



www.mun-si.com

www.facebook.com/programamunsi

Os alimentos não são tudo!