

Томатная паста может защитить от солнца

Исследование британских ученых указывает, что блюда из помидоров, такие как пицца или спагетти болоньезе, могут повышать устойчивость кожи к солнечным ожогам и морщинам.

Ученые обнаружили, что у добровольцев, получавших по пять столовых ложек томатной пасты в день, усилилась защита кожи от ультрафиолетовых лучей.

Ультрафиолетовые лучи могут вызвать преждевременное старение и даже рак кожи.

Ученые из университетов Манчестера и Ньюкасла предполагают, что основным компонентом помидоров, усиливающим защиту кожи, является антиоксидант ликопин. Его концентрация увеличивается при тепловой обработке помидоров.

Масло с помидорами и без

В исследовании принимали участие две группы по 10 добровольцев. Одним в течение трех месяцев давали каждый день по 55 граммов томатной пасты (для ее приготовления помидоры подолгу варят) и по 10 граммов оливкового масла.

Второй группе давали только оливковое масло.

Три месяца спустя в образцах кожи тех, кто ел томатную пасту, оказалось на 33% больше проколлагена, который защищает от солнечных ожогов и придает коже прочность.

Подобное повышение уровня проколлагена сравнимо с солнцезащитным кремом с очень низким фактором.

"Томатная диета значительно подняла содержание проколлагена. Это говорит о возможности повернуть вспять процесс старения кожи. А ведь мы не так уж много помидоров давали нашей группе добровольцев. Столько легко можно набрать, если есть много блюд из помидоров", - говорит дерматолог из университета Манчестера Лесли Родс.

Ученые подчеркивают, что помидоры следует рассматривать скорее как полезное дополнение, а не замену солнцезащитному крему. Кроме того, исследование было небольшим как по числу добровольцев, так и по длительности, и его результаты нуждаются в проверке.

"Хотя защита, создаваемая ликопином, слаба, исследование показывает, что диета с высоким содержанием богатых антиоксидантом томатов может стать дополнительным средством защиты от солнца", - прокомментировал доктор Колин Холден из Британской ассоциации дерматологов.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)