



Para um bronzamento saudável

O verão está aí e a grande maioria quer que aquela cor, ou melhor, a falta de cor do inverno desapareça. Porém, existe a preocupação da exposição ao sol (dos riscos que corremos quando ficamos horas expostos à radiação solar) e por obter uma pele bronzeada de uma forma muito rápida.

Mas o que fazer para ter um bronzamento seguro e bonito? Além de manter a pele sempre hidratada para manter sua resistência às agressões dos raios solares e também se preocupar com os melhores horários de exposição ao sol, uma alimentação saudável com alimentos ricos em vitaminas certas, que ajudam a manter uma cor saudável, são os conselhos mais indicados para esse verão.

Alguns alimentos ricos em carotenóide, substância encontrada em maior concentração na cenoura, batata-doce, abóbora, beterraba, mamão papaia, manga, brócolis e espinafre, favorecem um bronzamento mais rápido.

Esses alimentos devem ser consumidos em grandes

quantidades –15 a 25mg diários, o que equivale a duas cenouras e um mamão papaia por dia, por exemplo.

Incluir no cardápio alimentos ricos em vitamina C, como acerola, limão, kiwi, laranja, também ajudam a combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento da pele.

É possível recorrer aos suplementos, que devem ser receitados pelo médico ou nutricionista. Alguns estudos mostram que doses muito altas desses suplementos predis põem ao câncer, já outros afirmam que, ao contrário, protegem contra essa doença.

Para saber se você está ingerindo grandes quantidades de betacaroteno, observe a palma das mãos. Se ela fica amarelada, é sinal de acúmulo da substância. Para o estoque na pele diminuir e a coloração desaparecer basta interromper a ingestão.

Agora é só aproveitar o verão, mas sem abusar do sol e não se esquecer de usar filtro solar de acordo com a sensibilidade de sua pele. ■

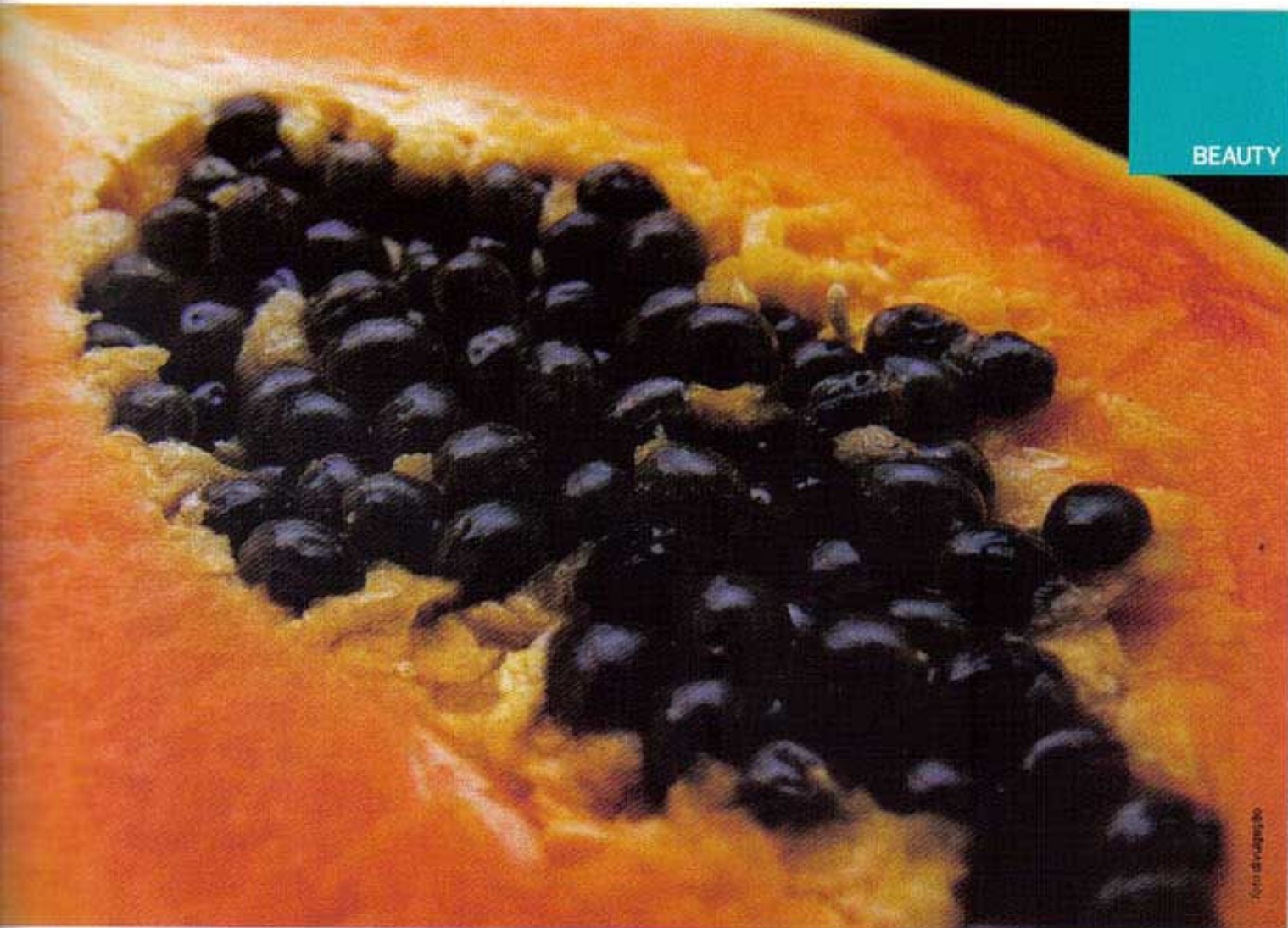


Foto: divulgação

SUCO BRONZEADOR

Ingredientes:

- 1 copo de suco de laranja ou acerola
- 1/2 beterraba crua
- 1 cenoura média

Modo de fazer:

Centrifugue a cenoura e a beterraba e misture ao suco de laranja ou acerola.

Dr.ª Mariana Ferri d'Ávila

Nutricionista – CRN 3 23786

