

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

«КАК С СОЛНЫШКОМ ДРУЖИТЬ, ЧТОБ СЕБЕ НЕ НАВРЕДИТЬ»



Многие из нас любят загорать. Нежиться под лучами солнца очень приятно и полезно. Но вместе с пользой загар приносит и вред. О том, что ультрафиолет не всегда полезен для организма, говорят врачи. Давайте разберемся в этом вопросе подробнее.

Польза солнечного загара

Ультрафиолетовые лучи способствуют разрушению бактерий, снижению уровня холестерина, нормализации процессов обмена и усилению тканевого дыхания. И это притом, что под кожу ультрафиолет проникает только на расстояние 1 мм.

Благодаря УФ-лучам снижается восприимчивость организма к вредным веществам и элементам. Кроме того, восполнять запасы витамина D можно только с помощью загара под ласковым солнцем. Этот витамин очень важен для организма, поскольку его отсутствие приводит к проблемам с костями.

Ультрафиолет увеличивает выработку серотонина (который называют «гормоном счастья»), благодаря которому в солнечный день у нас всегда повышается настроение.

Когда вредно загорать на солнце

Если чрезмерно увлечься и провести на солнце слишком много времени, то можно навредить себе. Может значительно снизиться иммунитет, поскольку организм будет занят тем, чтобы защищаться от солнечных лучей.

Кроме того, нужно знать, что ультрафиолет запускает процесс старения. Проникая в генетический аппарат клеток кожи, УФ-лучи способствуют активации свободных радикалов, которые и вызывают старение. То есть вреден не сам загар, а так сказать его крайняя степень, когда дело доходит до ожогов – это очень негативно отражается на организме.

Ученые доказали, что солнечные ожоги (то, что мы называем «обгорели на солнце») могут провоцировать онкологические заболевания. Дети, получая ожоги в детстве, в будущем с большей вероятностью пострадают от меланомы, а у взрослых оно увеличит риск заболеть раком кожи.

Как загорать правильно

Тем, кто хочет загорать безопасно и только лишь с пользой для здоровья, нужно запомнить нехитрые рекомендации.

Во-первых, нежиться под солнечными лучами нужно только в определенные часы. Утром это период с восхода солнца до 11.00, а после обеда – с 16.00.

Собираясь позагорать, обязательно возьмите с собой солнцезащитный крем и головной убор.

Если загар все-таки оставил отпечаток на вашей коже, и она покраснела, на помощь придут обыкновенные сметана или кефир. Надо смазать ими пораженные солнцем участки, дождаться, пока краснота сойдет.