

5 أطعمة تسرّع التعافي من حروق الشمس

9 يوليو، 2025



كشفت دراسات عن أن تناول خمسة أنواع من الأطعمة يمكن أن يخفف من تأثيرات أشعة الشمس الضارة، ويسرّع من تعافي البشرة، لا سيما خلال موجات الحر التي تضرب مناطق عدة حول العالم وتزيد من مخاطر الحروق الجلدية والتهابات البشرة الناتجة عن التعرض المباشر للشمس.

تساعد الطماطم في تقليل احمرار الجلد الناتج عن الشمس

وأظهرت الدراسة أن الجزر يشكّل حاجزاً طبيعياً يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة بفضل تراكم مركب البيتا كاروتين على الجلد، في حين أن الحليب المخمّر يحتوي على بكتيريا مفيدة تعزّز مناعة البشرة وتساعد على إصلاح الخلايا التالفة.

وأوضحت الدراسة أن شرب عصير البرتقال يساهم في ترطيب البشرة والتخفيف من الالتهابات بفضل غناه بفيتامين C، في حين أن الطماطم تساعد في تقليل احمرار الجلد الناتج عن الشمس، ويعزز الرمان شفاء

الجلد لاحتوائه على مركبات مضادة للالتهاب ويسرّع شفاء الجلد من حروق الشمس.

وينصح الخبراء بمجموعة من الإجراءات الوقائية للحد من خطر الإصابة بحروق الشمس، أبرزها تجنّب الخروج خلال أوقات الذروة، والاحتباء بالظل، وارتداء قبعة واسعة الحواف تغطي الوجه ومناطق الرقبة، إلى جانب استخدام واقٍ شمسي مناسب لحماية البشرة من الأشعة الضارة.