

Как с помощью еды дольше сохранить загар?

Шоколадные мулатки и мулаты, нежная, шелковая кожа, очаровательные и жизнерадостные – такими мы возвращаемся после отдыха. Ах, было бы все в таком шоколаде круглый год!

Габриэль Коко Шанель – королева в мире моды и ароматов. Это знают практически все, но вот то, что загар вошел в моду в 1940-е годы с подачи той же французской законодательницы мод, мадам Коко, знают лишь работающие в мире моды. Именно с тех пор каждый раз, как европеоид получает возможность понежиться под теплыми лучиками самой большой известной огненной звезды, то делает он это без меры и предосторожности, дабы вернуться красивым мулатом, загорелее своего друга или компаньона по работе и очаровать всех окружающих. Нахождение под солнечными лучами без меры наносит непоправимый вред и не способствует длительному сохранению смуглого оттенка кожей.

Что такое загар? Если смотреть в корень вопроса о загаре, то он дан нам природой не для того, чтобы мы были краше, а для защиты кожного покрова от солнечного ожога. *Загар – это вырабатываемый под воздействием ультрафиолетовых лучей пигмент – меланин.*

Весь процесс выработки меланина стимулируется гипофизом. Гипофиз вырабатывает меланоцитстимулирующий гормон. Под влиянием гормона в организме образуется фермент тирозин, он окисляется и синтезируется аминокислота дигидроксифенилаланин (ДОФА), затем молекулы ДОФА, в свою очередь, тоже окисляются и образуется меланин, который вырабатывается клетками меланоцитами и буквально выпрыскивается ими в эпидермис. Сложный процесс выработки пигмента зависит не только от работоспособности гипофиза.

Как правило, загар держится недолго. Почему? Можно ли продлить время его пребывания на вашем теле? **Ответ**
вы найдете ниже.

1. Чтобы получить здоровый загар, который к тому же будет держаться дольше на вашем теле, рекомендуют загорать в тени, так как песок, вода отражают солнечные лучи.

Как с помощью еды дольше сохранить загар

Автор: admin

08.09.2011 22:54 -

2. Должен в достаточных количествах вырабатываться организмом пигмент меланин. Выработка его зависит от психического состояния человека. Если он находится в стрессовом состоянии (или депрессии), то меланин вырабатывается в меньших количествах. Кто-то замечал, что с возрастом кожа становится менее восприимчива к загару? Организм стареет, это его изнашивание – стресс определенных органов, клеток, поэтому начинает вырабатываться меньше меланина.

3. Пигментация кожи тесно связана с содержанием в организме витаминов, ферментов, состоянием эндокринной системы. Недостаток витаминов А, С, РР усиливает меланогенез (осветление меланина), недостаток витаминов группы В – снижает его. То есть для сохранения загара нужно:

а)увеличить употребление следующих продуктов:

Овощи: морковь;

Зелень: петрушка, щавель, зеленый лук;

Фрукты и ягоды: шиповник, абрикосы; красноплодная и черноплодная рябина, черника, брусника, клубника;

Другие продукты растительного происхождения: миндаль, лесные орехи, курага, рис, перловка, листья черной смородины, хвоя;

Рыба: треска, палтус, морской окунь;

Другие продукты животного происхождения: печень, молоко.

б)уменьшить употребление:

Овощи: картофель, свекла, брокколи и другие зеленые овощи;

Зелень: шпинат и другие листовые темно-зеленые;

Фрукты и ягоды: апельсины, земляника, голубика, черная смородина, облепиха, бананы;

Другие продукты растительного происхождения: мучное, отруби, дрожжи, арахис, бобовые, гречневая и овсяная крупы;

Рыба: вся, кроме трески, палтуса и морского окуня;

Другие продукты животного происхождения: почки, мозг животных, говядина, баранина, домашняя птица, яичный желток, кисломолочные продукты.

Как с помощью еды дольше сохранить загар

Автор: admin

08.09.2011 22:54 -

4. Не используйте скрабов и отбеливающих масок (кремов).

5. Не исключайте использования защитных средств, загорая, и увлажняющих косметических продуктов после загара. Например, в прибрежных европейских регионах для равномерного и красивого загара аборигены изобрели оригинальную и полезную «живую воду»: они смешивают морскую воду с оливковым маслом в пропорции 1:1 и регулярно ей опрыскиваются. Витамины, содержащиеся в оливковом масле, обладают уникальными особенностями обновления кожных клеток, а морская вода – лучшее лекарство против целлюлита.

Загорайте на здоровье! Но не забывайте, что солнце и полезно, и вредно.

Автор - **Марина Городецкая**

[Источник](#)