

روش های آفتاب گرفتن بدون آسیب رسیدن به پوست

آفتاب گرفتن، یکی از روش های جذب ویتامین های حاصل از نور خورشید و در عین حال تیره تر کردن پوست به شمار میرود.

به گزارش سایت خبری پرسون، داشتن پوست تیره در فصل تابستان طرفداران زیادی دارد، اما باید روش های اصولی آفتاب گرفتن را بدانید تا بدون آسیب رساندن به پوستتان این کار را انجام دهید. در ادامه روش های صحیح آفتاب گرفتن را به شما میگوییم.

آیا آفتاب گرفتن برای پوست مفید است؟

با وجود توصیه های زیادی که در مورد مراقبت از پوست در معرض نور خورشید و لزوم استفاده از ضد آفتاب ها حتی در روزهای ابری و زمستانی می شود، شاید باور آن سخت باشد که قرار گرفتن در برابر آفتاب با اندازه مشخص، می تواند مفید نیز باشد. آفتاب گرفتن همان نشستن یا دراز کشیدن زیر آفتاب است که گاهی اوقات هدف آن برنزه شدن بدن است، چنانچه به صورت صحیح انجام گیرد، برای سلامتی مفید است.

قطعا بین ۱۰ دقیقه بیرون رفتن بدون کرم ضد آفتاب و استفاده منظم از تخت برنزه، تفاوت زیادی وجود دارد. خطرات ناشی از مواجهه زیاد با آفتاب، به خوبی اثبات شده اند. یکی از بیماری هایی که به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون ضد آفتاب بروز پیدا می کند، ملانوما (نوعی سرطان پوست) است. با این وجود، ویتامین دی که با قرار گرفتن در معرض نور خورشید (تبدیل طبیعی کلسترول بدن به ویتامین دی) تولید می شود، به جلوگیری از بروز برخی بیماری های شایع کمک می کند.

فواید آفتاب گرفتن

قرار گرفتن در معرض آفتاب به تولید طبیعی ویتامین دی در بدن کمک می کند. ویتامین دی از ویتامین های بسیار ضروری برا بدن است، اما بسیاری مقدار کافی از آن را دریافت نمی کنند. در واقع، کمبود ویتامین دی کاملا شایع است و برخی برآوردها نشان می دهد که ۱ میلیارد نفر از مردم جهان دچار کمبود ویتامین دی هستند.

دریافت ویتامین دی به تنهایی از طریق غذا دشوار است. ویتامین دی در برخی مواد غذایی مانند انواع ماهی ها و زرده تخم مرغ وجود دارد، اما بیشتر آن از طریق محصولات غنی شده مانند شیر تأمین می شود. همچنین می توان ویتامین دی را از طریق مکمل های غذایی نیز تأمین کرد.

فواید نور خورشید و ویتامین دی شامل موارد زیر هستند:

کاهش افسردگی: علائم افسردگی کمتری پس از صرف زمان در معرض نور خورشید گزارش شده است. نور خورشید موجب ترشح هورمون سروتونین می شود که می تواند موجب تقویت روحیه و احساس آرامش در فرد شود. حتی بدون افسردگی نیز گذراندن زمان در معرض آفتاب احتمالاً باعث بهبود روحیه و خلق و خوی فرد می شود.
خواب بهتر: آفتاب گرفتن می تواند به تنظیم ریتم شبانه روزی بدن کمک کند و بدن نیز با گذشتن از غروب آفتاب، کم کم به حالت آرام شدن وارد می شود و فرد می تواند خواب شبانه ی بهتری را تجربه کند.
استخوان های قوی تر: ویتامین دی به جذب کلسیم در بدن کمک می کند. کلسیم نیز موجب ایجاد استخوان های قوی تر می شود و به جلوگیری از پوکی استخوان و آرتروز نیز یاری می رساند.
تقویت دستگاه ایمنی بدن: ویتامین دی به بدن کمک می کند تا با بیماری هایی از جمله بیماری های قلبی، ام اس، آنفولانزا و برخی بیماری های خود ایمنی و سرطان مقابله کند.
کاهش خطر زایمان زودرس: ویتامین دی می تواند به جلوگیری از زایمان زودرس و عفونت های بارداری کمک کند.

بازه زمانی مناسب برای آفتاب گرفتن

به عقیده متخصصان پوست، اگر بیماری خاصی مرتبط به قرار گرفتن در معرض آفتاب نداشته باشید، می توانید تا ۲۰ دقیقه در روز بدون استفاده از ضد آفتاب، در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

همچنین توصیه می شود، برای کاهش خطر آفتاب سوختگی، مدت آفتاب گرفتن را بین ۵ تا ۱۰ دقیقه برسانید. مقدار قرار گرفتن در معرض آفتاب به محل زندگی (نزدیکی به خط استوا)، واکنش پوست به خورشید و همین طور کیفیت هوا بستگی دارد.

کیفیت پایین هوا می‌تواند موجب مسدود شدن مقداری از اشعه فرابنفش شود. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که قرار گرفتن یک‌دفعه‌ای در معرض آفتاب، از آفتاب گرفتن تدریجی آسیب بیشتری وارد می‌کند.

از ضد آفتاب با اس پی اف ۳۰ استفاده کنید

کرم ضد آفتاب شما در هر حالتی باید حداقل اس پی اف ۳۰ را داشته باشد تا بتواند از پوست‌تان در برابر نور خورشید مراقبت لازم را به عمل آورد. استفاده از یک کرم ضد آفتاب ایرانی یا خارجی خوب از میان برندهایی مثل لافار، بیودرما، الارو، سیف و سوپرستار که اس پی اف ۳۰ دارد باعث می‌شود، پوست محافظت لازم را داشته باشد، اما نه آنقدر که مانع از رنگ گرفتن پوست شود. همچنین لازم است از لوسیون‌های حاوی ضد آفتاب برای پوشاندن بدن در کنار کرم ضد آفتاب مخصوص صورت کمک بگیرید. دقت داشته باشید که کرم و لوسیون‌تان را حداقل ۲۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در آفتاب بزنید و بعد از این کار مراقب باشید که با پوشیدن لباس لوسیون را پاک نکنید. همچنین لازم است وقتی بر اثر تعریق یا قرار گرفتن در آب کرم‌تان پاک شد، آن را دوباره تجدید کنید.

خوراکی‌های حاوی بتاکاروتن بخورید

با اینکه هنوز نیاز است تا تحقیقات بیشتری انجام شود؛ اما نتایج یک مطالعه نشان داده است که خوردن مواد غذایی حاوی بتاکاروتن می‌تواند باعث کاهش مشکلات پوستی ناشی از ماندن زیر نور خورشید شود. به همین دلیل به شما توصیه می‌کنیم که استفاده از خوراکی‌هایی مثل هویج یا سیب زمینی شیرین را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید؛ به ویژه قبل و در روزهایی که قصد آفتاب گرفتن دارید.

از روغن‌های حاوی اس پی اف طبیعی استفاده کنید

بعضی انواع روغن‌ها به صورت طبیعی حاوی مواد ضد آفتاب هستند؛ با وجود این خرید یک روغن بدن اکللی یا طبیعی نباید جایگزین زدن کرم ضد آفتاب شود. بنابراین در کنار استفاده از لوسیون بدن حاوی اس پی اف که می‌توانید آن را از میان برندهایی مثل کیویی، پریم، فیروز یا کامات تهیه کنید، برای آبرسانی بیشتر پوست و اس پی اف طبیعی بیشتر می‌توانید از روغن‌هایی مثل روغن بدن هویج، آووکادو یا نارگیل استفاده کنید.

خوراکی‌های حاوی لیکوپن بخورید

تحقیق کوچک دیگری که در سال ۲۰۱۱ انجام شده است، نشان داده مصرف خوراکی‌هایی مثل گوجه فرنگی و هندوانه که حاوی لیکوپن هستند، می‌تواند به محافظت از پوست در برابر اشعه UV خورشید کمک کند. البته برای اثبات این نتیجه نیاز به انجام تحقیقات بیشتری است؛ با وجود این مصرف آب هندوانه در یک روز گرم آفتابی ضرری برای شما نخواهد داشت.

در سایه استراحت کنید

بین آفتاب گرفتن‌تان گاهی به سایه بروید و به پوست‌تان استراحت دهید. این کار ریسک آفتاب سوختگی را پایین می‌آورد و به بدن اجازه می‌دهد کمی خنک شده و نفس بکشد.

جایگزین‌های آفتاب گرفتن

آفتاب گرفتن یکی از روش‌هایی بدن شما می‌تواند از فواید نور خورشید استفاده کند، اما تنها راهکار نیست. اگر نمی‌خواهید برای مدتی در آفتاب دراز بکشید، اما هنوز می‌خواهید از فواید آن برخوردار شوید، می‌توانید:

در هوای آزاد ورزش کنید.

۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

هنگام رانندگی، پنجره‌ی خودرو را باز کنید.

خودرو را دورتر از محل کار خود پارک کرده و کمی قدم بزنید.

یک وعده غذا در هوای آزاد بخورید.

مکمل غذایی ویتامین دی مصرف کنید.

از لامپ یو-وی استفاده کنید.

مواد غذایی حاوی ویتامین دی مصرف کنید.

تحقیقات نشان داده است که آفتاب گرفتن و گذراندن زمان در معرض آفتاب می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند باعث بهبود خلق‌و‌خوی، خواب بهتر و تولید ویتامین دی (به‌صورت طبیعی در بدن) شود که موجب تقویت استخوان‌ها و کمک به مقابله با برخی بیماری‌ها می‌شود.

اما به دلیل خطرات ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب، سعی کنید که مقدار قرار گرفتن در مواجهه با نور خورشید را محدود کرده و از ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید. آفتاب گرفتن بدون استفاده از ضدآفتاب می‌تواند باعث عرق‌سوز، آفتاب‌سوختگی و ملانوما شود.

