



تسکین آفتاب سوختگی با چای سبز

آفتاب سوختگی پوست مشکلی است که مخصوصا در فصل بهار و تابستان بر اثر تابش نور خورشید برای شما پیش می آید. تغییر رنگ پوست ، سوزش و خارش پوست و ... از علائم آفتاب سوختگی است.

مطالعات جدید پژوهشگران نشان می دهد: ترکیبات موجود در چای سبز می تواند از پوست انسان در برابر آفتاب سوختگی محافظت کرده و حتی در صورت سوختن و بروز آسیب پوستی می تواند مضرات این پدیده را کاهش داده به روند درمانی کمک کند. نوشیدن چای سبز موجب آماده سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می شود.

این پژوهش جدید با استناد به مطالعه ای که منبع فراوان پلی فنول های گیاهی این نوشیدنی را شناسایی کرد، ادعا می کند که چای سبز می تواند به جلوگیری از آفتاب سوختگی کمک کند. اسید تانیک و تئوبرومین موجود در چای سبز باعث خنک کردن و تسکین آفتاب سوختگی می شوند .

ترکیبات دیگر چای سبز به نام کاتشن ها از آسیب دیدن بیشتر پوست جلوگیری کرده و به ترمیم آن کمک می کنند و حتی ممکن است از بروز سرطان های ناشی از مواد شیمیایی و پرتو تابی هم پیشگیری کند.

چای سبز غنی از موادی به نام پلی فنل ها هستند که با خوردن چای از پوست در برابر آسیب دیدگی های ناشی از تابش پرتو فرابنفش ، که عامل آفتاب سوختگی است محافظت می کنند و نوشیدن چای سبز موجب آماده سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می شود .

شکی نیست که پیشگیری از آفتاب سوختگی بهتر از تحمل عواقب آن است . با این حال اگر مدت زیادی را بدون استفاده از کرم ضد آفتاب در فضای باز می گذرانید با نوشیدن چای سبز سرد شده سوختگی را تسکین دهید.

چای سبز علاوه بر داشتن ویژگی های آنتی اکسیدانی بسیار غنی و مزایای متعددی که برای سلامتی انسان دارد، گزینه ای مناسب برای حفظ سلامت پوست محسوب شده و می تواند به طور همزمان اثرات پیشگیرانه و درمانی داشته باشد.

Oxidative Medicine and Cellular شرح کامل این پژوهش در آخرین شماره مجله تخصصی **Longevity** منتشر شده است.