

## Zestaw zadań nr 2: artykuł z *Daily Mirror*

Tłumaczenie Małgorzata Szmigielska

### Ochrona przed słońcem na talerzu!

Angela Dowden 13/06/2006

*Kiedy temperatura za oknem osiąga rekordowe wartości, ochrona skóry przed promieniami słonecznymi to podstawa. Oto produkty żywnościowe, które mogą nam w tym pomóc...*

*Poprzez wprowadzenie kilku prostych zmian w diecie możesz wspomóc ochronę skóry przed poparzeniami, starzeniem się, a nawet rakiem. Rzecz jasna, jeśli jednocześnie używasz olejku do opalania, nosisz kapelusz i nie wychodzisz na słońce w najgorętszej porze dnia. Oto jak dieta może stać się dodatkowym filtrem ochrony przeciwsłonecznej...*

#### **Oliwa z oliwek**

*Badanie naukowe przeprowadzone w Australii w 2001 pokazało, że oliwa z oliwek (w połączeniu z owocami, warzywami i roślinami strączkowymi) przynosi wymierne korzyści w postaci ochrony przed zmarszczkami. Jedz więcej oliwy z oliwek dodając ją do sosów sałatkowych albo maczając w niej chleb, zamiast smarować go masłem.*

---

Materiał uzupełniający do:

Walsh, E (2012) Zła nauka: czerpiąc wiedzę naukową z mediów. *Science in School* 22. [www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/polish](http://www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/polish)