

Φύλλο εργασίας μαθητού 2: Άρθρο στην *Daily Mirror*

Μετάφραση από την Αιμιλία Ξανθοπούλου (Emily Xanthopoulos)

Προστασία από την ήλιο στο πιάτο!

Από την Angela Dowden 13/06/2006

Με θερμοκρασίες που εκτινάσσονται ραγδαία σε επίπεδα ρεκόρ, είναι ζωτικής σημασίας να προστατεύσεις τον εαυτό σου από τις ακτίνες του Ήλιου. Ορίστε οι τροφές που μπορούν να βοηθήσουν...

Κάνοντας μερικές απλές αλλαγές στην διατροφή σου, μπορείς να βοηθήσεις το δέρμα σου να προστατευτεί από το ηλιακό έγκαυμα, την γήρανση και ακόμα και τον καρκίνο. Φυσικά, χρειάζεται να συνεχίσεις να βάζεις το αντηλιακό σου, να φοράς καπέλο και να κάθεται στην σκιά κατά την διάρκεια της μεγάλης ζέστης μέσα στην ημέρα, αλλά να πως μπορείτε να πάρετε μερικούς από τους SPF σας [παράγοντες ηλιακής προστασίας] στο πιάτο...

Ελαιόλαδο

Μία αυστραλιανή μελέτη το 2001 βρήκε ότι το ελαιόλαδο (σε συνδυασμό με τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια) πρόσφεραν σημαντική προστασία ενάντια στο ρυτίδιασμα του δέρματος. Φάτε περισσότερο ελαιόλαδο, χρησιμοποιώντας το στις σάλτσες σαλάτας η βουτώντας το ψωμί μέσα σε αυτό, και όχι βούτυρο.

Βοηθητικό υλικό για:

Walsh, E (2012) Κακή επιστήμη: μαθαίνοντας από την επιστήμη στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. *Science in School* **22**.

www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/greek