

Leerlingwerkblad 2: Het artikel uit de Daily Mirror

Vertaald door Piet Das

Bescherming tegen de zon op je bord!

Door Angela Dowden 13/06/2006

Met temperaturen die stijgen tot recordhoogte is het van vitaal belang om jezelf te beschermen tegen zonnestralen. Hieronder voedingsmiddelen die kunnen helpen...

Met een paar eenvoudige wijzigingen in je dieet kun je je huid helpen beschermen tegen zonnebrand, veroudering en zelfs kanker. Natuurlijk moet je je zonnebrandlotion opdoen en een hoed, en in de schaduw blijven tijdens het heetst van de dag, maar lees hieronder hoe je een aantal SPF 's [zonnebeschermingsfactoren] op je bord krijgt...

Olijfolie

In een Australische studie uit 2001 bleek dat olijfolie (in combinatie met fruit, groenten en peulvruchten [groenten]) meetbare bescherming tegen rimpelvorming gaf. Eet meer olijfolie door het te gebruiken in saladedressings of dip brood in olijfolie in plaats van in boter.

Ondersteunend materiaal bij:

Walsh, E (2012) Slechte natuurwetenschap: natuurnatuurwetenschappen leren uit de media. *Science in School* **22**.

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