

## Ficha de trabalho 2: artigo do *Daily Mirror*

Traduzido por Maria João Fonseca

### **Protecção solar num prato!**

*Por Angela Dowden 13/06/2006*

*Com temperaturas a ultrapassar níveis recorde, é vital proteger-se contra os raios solares. Aqui ficam os alimentos que podem ajudar...*

*Fazendo umas simples modificações na sua dieta, pode proteger a sua pele de queimaduras solares, envelhecimento e até mesmo cancro. Claro que também precisa de continuar a utilizar o seu protector solar e um chapéu e manter-se à sombra durante as horas de maior calor, mas aqui fica a forma como pode conseguir os seus SPFs [factores de protecção solar, do inglês: sun-protection factors] num prato...*

#### **Azeite**

*Um estudo Australiano de 2001 demonstrou que o azeite (juntamente com fruta, vegetais e legumes) conferia uma protecção quantificável contra o aparecimento de rugas. Deve ingerir mais azeite usando-o como tempero em saladas ou para molhar pão, em vez de usar manteiga.*

---

Material de apoio para:

Walsh, E (2012) Má ciência: aprender com a ciência nos meios de comunicação social. *Science in School* 22.

[www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/portuguese](http://www.scienceinschool.org/2012/issue22/badscience/portuguese)