

Oranjefeest

Bij het Koningsfeest gaan er altijd verschillende gedachten door me heen. Het is lente, dus hopelijk schijnt het zonnetje. Wel zo leuk voor al die evenementen die in de buitenlucht georganiseerd worden. Verder komt gelijk de kleur oranje in me op. Onze koningskleur.

Zowel de zon als kleurrijk voedsel zijn belangrijke ingrediënten voor een gezond en gelukkig leven.

ik vind dat we een heerlijke winter achter de rug hebben waarbij we zelfs even op natuurijs hebben kunnen schaatsen, maar wat zijn we allemaal weer blij met die eerste warme lente zonnestralen. We gaan er letterlijk zelf ook weer stralend uit zien. Weg met die winterdepressie gevoelens. Afgelopen zondag waren er weer veel meer fietsers en motorrijders op de weg te vinden. Heerlijk naar buiten om de benodigde vitamine D op te doen en er gezond uit komen te zien door de gebruinde huid. Maar hoe zit het nu met die zonnestralen? We moeten ons toch ook tegelijkertijd beschermen tegen de UV stralen van de zon? Hoe doen we dat en is het dan verstandig om zonnecrème te gebruiken en een zonnebril op te zetten?

De huid 'weet' dat hij blootgesteld wordt aan UV-straling zodra je in de zon komt.

Uit onderzoek blijkt dat de huid binnen een paar uur pigment produceert. De huid detecteert UV-straling meteen met de lichtgevoelige receptor (ontvanger) rodopsine, die alleen in de ogen lijkt voor te komen. Zodra je in de zon komt, weet je huid dat hij blootgesteld wordt aan UV-straling. **Melanine** is het pigment dat huid, haar en ogen hun kleur geeft. Door bruin te worden, beschermt de huid zichzelf als het ware. De vorming van melanine blijkt al eerder te beginnen, zelfs voordat je een kleur krijgt.

Dit is een snel proces, veel sneller dan we in eerste instantie dachten. Voor de meeste mensen is bruin worden een simpel proces: je gaat in de zon liggen en na een paar uur krijg je een kleurtje. Maar wanneer we een zonnebril opdoen krijgt de huid niet de juiste informatie. Omdat de ogen naar de hersenen aangeven dat het donker(er) is gaat de huid niet (minder) de beschermende pigmentatie aanmaken. Dan is er een veel grotere kans op verbranden. Het verbranden van de huid is niet gezond en kan o.a. voor

huidkanker zorgen. Wanneer je echter in de zon gaat zitten zonder crème en zonder zonnebril is de zon juist beschermend tegen bv huidkanker. Je moet je alleen niet laten verbranden. Dus ga op tijd in de schaduw zitten of bedek je huid met kleding en je ogen met een pet. Je voelt heel goed aan wanneer je huid gaat verbranden. Wanneer we nu in de vroege lente al regelmatig naar buiten gaan en ons in de zon begeven maakt je huid een goede beschermende pigment laag aan. Maar er is nog iets wat ons beter tegen te veel UV straling kan beschermen?



Kleurrijk eten.

De kleur in ons voedsel wordt o.a. gerealiseerd door de **carotenoïden**.

De carotenoïden behoren tot de secundaire plantenstoffen, omdat ze slechts in lage concentraties in planten voorkomen. De meest voorkomende vormen van carotenoïden in voedingsmiddelen zijn:

- **Alfacaroteen:** Groenten die kunnen dienen als bron voor alfacaroteen zijn wortelen, broccoli, spruitjes, spinazie, pompoen, sperziebonen en sla. Ook in kiwi wordt de stof aangetroffen.
- **Bètacaroteen:** deze komt onder andere voor in groenten en gele of **oranje vruchten**, waar het (deels) voor de kleur verantwoordelijk is. Deze genoemde carotenoïden kunnen in het lichaam omgezet worden in retinol ofwel vitamine A.



De meeste carotenoïden fungeren als antioxidant. Carotenoïde is bij het overdragen van energie bij de fotosynthese betrokken als antennepigment. Verder beschermen ze chlorofylmoleculen tegen de schadelijke gevolgen van zonlicht, bijvoorbeeld van ultraviolette straling.

Ha, dat komt dus mooi uit. Wanneer we kleurrijke voeding zoals bijvoorbeeld een bosje Oranje Wortelen nuttigen beschermen deze ook tegelijk tegen eventuele schadelijke gevolgen van UV straling van de zon.

Laat dan nu het Koningsfeest maar beginnen.

Hopelijk hebben we mooi weer en kunnen we zonder zonnebril en zonnecrème op genieten van alle georganiseerde evenementen en nemen we voor de zekerheid een bosje oranje wortelen en een glas oranje versgeperste jus-d'orange (gelengd met water).

Hele fijne Koningsdag toegewenst

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: