

weiweixia / April 13, 2012 02:09PM

[每天曬太陽10分鐘可補維生素D 要曬太陽哦！](#)

早在18世紀，南部非洲有許多國家兒童患佝僂病，後來發現讓孩子多曬太陽就可以預防，從此，太陽中的紫外線成為人們關注的焦點。

[url=http://health0688.blogage.de/entries/2012/4/12/----1][color=White][size=1px]羞羞[/size][/color][/url]

研究發現，皮膚通過照射紫外線可以合成維生素D，從而促進鈣的吸收，有利骨組織發育。於是，結核病患者曬太陽，老年人曬太陽，兒童曬太陽，發育期的少年曬太陽，身體衰弱者也曬太陽，幾乎人人都想從太陽中獲得健康長壽。

進入20世紀後期和21世紀初，由於太空臭氧層的破壞，太陽紫外線的強度越來越大，其對人體健康的危害也越來越突出。如紫外線可成為皮膚癌的發病誘因是近年被確認的，如果經常反復接受陽光照射，可損傷基因，導致細胞突變，引起棘皮瘤、基底細胞癌和黑素瘤等癌症。人眼的晶狀體主要由蛋白質構成，沒有血管，不通過血液進行新陳代謝，如果長年累月受紫外線照射，特別是老年人，可引起蛋白質變性，彈性和透明性下降，從而引起白內障。

[url=http://financecenter.blogsome.com/2012/04/12/p79/][color=White][size=1px]沒這7種營養女人老的快[/size][/color][/url]

過去，人們認為紫外線可提高免疫力。其實不然，人體表皮存在朗格爾漢斯細胞，當異物侵入人體後，該細胞即可將捕捉的資訊傳遞給淋巴細胞，引起免疫反應消滅異物；但如果紫外線損傷朗格爾漢斯細胞，則失掉這種傳遞作用，反而容易引起感染。頭髮薄的人，毛根部抗氧化物質本就不足，紫外線照射後容易產生活性氧，將進一步破壞毛髮的防禦功能，促進毛髮快速脫落；另外，紫外線照射皮膚，還會使皮膚顏色變黑，加速皮膚老化。

[url=http://fashionshow99.blogspot.com/2012/04/blog-post.html][color=White][size=1px]女人一生最美好的七件事[/size][/color][/url]

因此，目前強調預防紫外線危害的重要意義不亞於利用紫外線對人有益的方面。科學家發現維持人體健康所需維生素D每天為1700納克，只要白天接觸陽光10分鐘，皮膚所合成的維生素D就足以滿足要求，甚至有人認為中午雙手接觸陽光2~3分鐘，一天所需維生素D已達所需量，同時人們每天通過飲食還有大量維生素D進入人的體內。所以，面對紫外線這把“雙刃劍”，人們要學會利用其有利的方面，更要預防其有害的方面，特別是每年6~10月份更應注意。

---