



۲ اشعه ماورای بنفش:

نور خورشید اشعه‌های مختلفی دارد. یکی از آن‌ها اشعه ماورای بنفش است. اگر مدت زمان طولانی زیر آفتاب بمانیم، به خاطر همین اشعه ماورای بنفش، پوستمان می‌سوزد. نزدیک خط استوا اشعه ماورای بنفش زیادی وجود دارد. بنابراین پوست کسانی که نزدیک خط استوا زندگی می‌کنند، ملانین بیشتری برای محافظت از خودش تولید می‌کند و تیره‌تر می‌شود. در واقع ملانین، ضد آفتاب طبیعی بدن است و اشعه فرابنفش خورشید را جذب می‌کند و اجازه نمی‌دهد وارد بدن شود و سلامتی بدن را به خطر بیندازد.

۳ ژنتیک:

ژن‌ها هم روی رنگ پوست تأثیر دارند. ژن‌ها اجزای ریزی در بدن ما هستند که ویژگی‌های فیزیکی ما را مشخص می‌کنند؛ مثلاً اینکه قدمان چقدر باشد یا مو و چشم‌هایمان چه رنگی باشد و خیلی چیزهای دیگر. ژن‌ها از پدر و مادر به ما منتقل می‌شوند، یعنی ارثی هستند. دانشمندان می‌گویند رنگ پوست هم از آن

چیزهایی است که می‌تواند به وسیله ژن‌ها از پدر و مادر به ما منتقل شود.

۴ نیاز بدن به ویتامین دی (D):

ویتامین دی کمک می‌کند کلسیم به خوبی در بدن جذب شود. نور خورشید بخش زیادی از نیاز بدن ما به ویتامین دی را تأمین می‌کند. اما وقتی رژیم غذایی مردم، بیشتر غذاهای دریایی مثل ماهی باشد که ویتامین دی زیادی دارند، بدن احتیاج کمتری به تولید ویتامین دی پیدا می‌کند. کسانی که در سرزمین‌های سردتر که آفتاب کمتر می‌تابد زندگی می‌کنند، رنگ پوست روشن‌تری دارند تا مقدار نور آفتاب بیشتری جذب بدنشان شود و بدن بتواند ویتامین دی بیشتری بسازد.

فان‌دک

شماره ۳۰
۲ بهمن ماه
۱۴۰۰

درفتهای
علمی