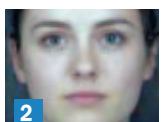


100% ZOOM OUT

UNIVERSITY OF NOTTINGHAM



Wajah kedua menunjukkan warna alami. Wajah pertama memperlihatkan efek *tanning* matahari, sedangkan wajah ketiga menunjukkan efek makan buah dan sayur yang kaya karotenoid.

Makan Sayur, Kulit Bersinar

Bertambah satu lagi alasan untuk lebih banyak makan sayur. Sebuah riset terbaru mengungkap bahwa rahasia kulit bersinar sehat adalah menerapkan diet sehat kaya buah dan sayur. Kulit kecokelatan sehat berkat banyak makan sayur dan buah ini bahkan jauh lebih berkilau dibanding berjemur di bawah sinar matahari.

Studi yang dipimpin oleh Ian Stephen dari University of Nottingham itu memperlihatkan bahwa cara terbaik untuk memiliki kulit kecokelatan sehat bukanlah dengan banyak berjemur, melainkan banyak makan wortel dan tomat. Laporan itu telah dipublikasikan dalam *Journal Evolution and Human Behaviour*.

"Banyak orang berpikir bahwa jalan terbaik untuk memperbaiki warna kulit adalah berjemur hingga kulit kecokelatan. Tapi riset kami menunjukkan bahwa banyak makan buah dan sayur ternyata jauh lebih efektif," kata Stephen, dari Fakultas Psikologi University of Nottingham Malaysia Campus.

Stephen dan timnya di Laboratorium Persepsi menemukan bahwa orang yang mengonsumsi buah dan sayur dalam porsi lebih besar dalam sehari memiliki warna kulit lebih keemasan, berkat substansi yang disebut karotenoid. Antioksidan ini membantu tubuh menyerap senyawa merusak yang dihasilkan oleh stres dan tekanan kehidupan sehari-hari, terutama ketika tubuh tengah bertarung melawan penyakit. Karotenoid bertanggung jawab atas warna merah dalam buah dan sayuran, seperti wortel serta tomat. Zat tersebut juga penting bagi sistem kekebalan dan reproduksi manusia.

"Ketika harus memilih antara warna kulit yang disebabkan oleh cahaya matahari dan warna kulit yang dihasilkan oleh karotenoid, kami menemukan bahwa orang lebih menyukai warna kulit karotenoid," ujarnya. "Jadi, bila Anda menginginkan warna kulit yang lebih menarik dan sehat, lebih baik Anda menjalani diet sehat dengan banyak makan buah dan sayuran ketimbang berbaring di bawah panasnya sinar mentari."

● SCIENCE DAILY



# Si Pelari Pagi di Awal Dinosaurius



PALEONTOLOGI

*Eodromaeus murphi*— yang ditemukan di Argentina— merupakan *blueprint* awal dinosaurus.

## NENEK MOYANG T-REX

Ilmuwan menemukan dinosaurus pemakan daging yang hidup pada periode Triassic akhir, sekitar 230 juta tahun lalu, di Argentina. *Eodromaeus* adalah nenek moyang awal dari *Theropoda*, yang termasuk *Velociraptor* dan *Tyrannosaurus rex*.

Fosil ditemukan di batu penanggalan karbon berusia 230 juta tahun.

Kepala ditutupi sisik untuk perlindungan

Gigi melengkung tajam untuk menyambar mangsa



SUMBER: SCIENCE  
GAMBAR: HERTWER MIKE, RICARDO MARTINEZ