

هویج و سلامت چشم

احتمالا این توصیه بزرگ‌ترها را که هویج بخورید تا دید چشمتان بهتر شود زیاد شنیده‌اید. معمولا گفته می‌شود هویج حاوی بتاکاروتن است...



احتمالا این توصیه بزرگ‌ترها را که هویج بخورید تا دید چشمتان بهتر شود زیاد شنیده‌اید. معمولا گفته می‌شود هویج حاوی بتاکاروتن است، ماده‌ای که برای سلامت پوست و دستگاه ایمنی و نیز چشم مفید است و این که بتاکاروتن از آب مروارید پیشگیری و به تنظیم دید در تاریکی کمک می‌کند.

اما آنچه حقیقت دارد این است که آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن در سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج یافت می‌شود؛ اما هویج نمی‌تواند به اصلاح نزدیک‌بینی کمک کند یا باعث تقویت دید چشم در تاریکی شود. تقویت دید چشم با مصرف هویج تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که فرد اساسا به دلیل کمبود ویتامین A دچار ضعف بینایی شده باشد.

کیت وست، استاد سلامت عمومی دانشگاه جان هاپکینز که روی نقش ویتامین A در بدن مطالعه می‌کند در این باره می‌گوید در کشورهایی که مردم دچار فقر تغذیه‌ای هستند، کمبود ویتامین A بویژه در کودکان در حال رشد می‌تواند باعث عارضه شب‌کورگی شود، اما در کشورهای توسعه یافته یک فرد معمولی می‌تواند مصرف هر گونه ماده غذایی حاوی ویتامین A را به مدت یک یا چند ماه قطع کند و دچار این عارضه نشود. از آنجا که بدن مولکول‌های این ویتامین را در کبد ذخیره می‌کند، می‌تواند در صورت نیاز از ویتامین‌های ذخیره شده در کبد استفاده کند.

همچنین باید توجه داشت مواد غذایی مهم دیگری ازجمله اسفناج، سیب‌زمینی شیرین و کدو که غنی از ویتامین A هستند می‌توانند نیاز شما به این ماده را تامین کنند.

با مصرف سبزیجات کافی می‌توانید مطمئن باشید چشمان شما ویتامین A مورد نیاز خود را دریافت کرده‌اند.

کارشناسان در عین حال می‌گویند وقتی شما مقدار زیادی هویج یا سبزیجات دیگر مصرف می‌کنید، بدن فقط به میزانی که نیاز دارد بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند نه بیشتر و این درواقع نوعی کمک به بدن است، زیرا میزان زیاد ویتامین A می‌تواند خطرناک باشد و به کبد شما آسیب برساند.

منبع: scienceworldreport.com

مترجم: یاسمین مشرف