



## آشنایی با برخی مواد غذایی مفید برای تقویت چشم

اکثریت مردم در پاسخ به این سوال که برترین حس شما چیست به حس بینایی اشاره می‌کنند.

همشهری آنلاین: اکثریت مردم در پاسخ به این سوال که برترین حس شما چیست به حس بینایی اشاره می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم بدانیم از چه نوع ماد غذایی مناسب استفاده کنیم تا به تقویت چشم خود کمک کنیم. مواد غذایی مناسب برای تقویت بینایی

چای سبز این ماده غذایی با داشتن مقدار فراوان ویتامین C و ویتامین E و همچنین کاروتنوئید زیاکسانتین و لوتئین به تقویت چشم کمک می‌کنند و نوشیدن یک فنجان چای سبز در روز، راه مناسبی برای تقویت بینایی است.

**هویج**، استفاده از این کلمه ممکن است برای شما تکرار مکررات باشد ولی متخصصان تغذیه تنها به یک دلیل، مصرف این ماده غذایی را توصیه می‌کنند و آن وجود مقادیر فراوان ویتامین A در هویج است. آن‌ها می‌گویند: اگر در روز فقط یک هویج بخورید نیاز روزانه شما به این ویتامین تامین خواهد شد.

**گوجه‌فرنگی**، گوجه‌فرنگی‌ها سرشار از لیکوپن هستند و لیکوپن آنتی‌اکسیدانی است که برای سلامت چشم نیز بسیار مفید است. طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، لیکوپن ماده‌ای است که خطر ابتلا به بیماری حاد لکه زرد چشم را که می‌تواند منجر به نابینایی شود کاهش می‌دهد.

**سیر**، اکثر اوقات مصرف این ماده غذایی برای تقویت قلب توصیه می‌شود ولی این بار متخصصان، استفاده از آن را برای تقویت بینایی توصیه می‌کنند.

سیر، دارای مقدار قابل توجهی سلنیوم است و سلنیوم نیز مانند لیکوپن از ابتلای چشم به بیماری‌های مختلف پیشگیری می‌کند.

**اسفناج** و دیگر سبزی‌جات برگ‌های تیره رنگ نیز به خاطر داشتن مقدار فراوان ویتامین C و کاروتنوئیدها برای سلامت چشم و دیگر قسمت‌های بدن مفیدند و بهتر است از این ماده غذایی هر روز در برنامه غذایی خود، استفاده کنیم.

www.naturalnews.com