

## غذاهای ضد آب مروارید



به کدورت عدسی چشم آب مروارید گفته می‌شود. این عارضه به علت کواگوله شدن یا انعقاد تدریجی فیبرهای پروتئینی عدسی چشم که در شرایط طبیعی شفاف هستند، ایجاد می‌شود.

دکتر لادن گیاهی: به کدورت عدسی چشم آب مروارید گفته می‌شود. این عارضه به علت کواگوله شدن یا انعقاد تدریجی فیبرهای پروتئینی عدسی چشم که در شرایط طبیعی شفاف هستند، ایجاد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، در بیماری آب مروارید یا کاتاراکت، لایه غیر شفاف روی عدسی چشم ایجاد می‌شود.

آب مروارید عمدتاً در سالمندان اتفاق می‌افتد.

### علائم آب مروارید

آب مروارید غالباً عارضه‌ای بدون درد است که باعث تاری دید می‌گردد و این وضع بتدریج تشدید می‌شود.

عدم درمان آب مروارید می‌تواند به کوری چشم بینجامد.

مواد غذایی مفید برای کاهش خطر آب مروارید

### کاروتن و آب مروارید

کلم و سایر سبزی‌ها، برگ‌های سبز رنگ، هویج، زردآلو و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها، کلم و نارنجی رنگ حاوی کاروتن هستند.

دریافت زیاد کاروتن با کاهش خطر ابتلا به آب مروارید مرتبط است. احتمالاً کاروتن با غیرفعال کردن رادیکال‌های آزاد خطرناک، چشم را در برابر تخریب آنها محافظت می‌کند.

اسفناج در میان سبزی‌ها در کاهش خطر ابتلا به آب مروارید بسیار موثر شناخته شده است.

### ویتامین C و آب مروارید

پرتقال، گریپ فروت، توت‌ها، سبزی‌ها، برگ‌های سبز رنگ و سیب‌زمینی‌ها، ککننده ویتامین C هستند.

این ویتامین چشم را در برابر تخریب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

مشاهده شده است افرادی که روزانه بیشتر از 4 واحد سبزی و میوه مصرف می‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به این عارضه قرار دارند.

مواد غذایی که باید در آب مروارید پرهیز شوند

فرآورده‌های لبنی باید از رژیم غذایی مبتلایان به عدم تحمل لاکتوز حذف شود.

زیرا تشکیل گالاکتوز، قند شیر، باعث بدتر شدن آب مروارید می‌گردد.

غذاهای آماده که دانسیته مواد مغذی در آنها پایین است، بهتر است از رژیم غذایی مبتلایان به آب مروارید حذف شوند.

سایر اقدامات

مصرف مکمل 350 میلی گرم ویتامین C باعث بهبود آب مروارید می‌گردد.

عصاره قره قاط و مکمل بیوفلاونوئید برای مبتلایان به آب مروارید مفید است.

ترك سیگار، زیرا سیگار باعث کاهش سطح ویتامین C خون و از بین رفتن آنتی اکسیدان‌های ضروری بدن می‌گردد.

\* متخصص تغذیه