



تغذیه مناسب برای محافظت از بینایی

مواد غذایی که می‌خورید نقش مهمی در بینایی سالم دارد و ممکن است به پیشگیری از اختلالاتی مانند تحلیل رفتن لکه زرد شبکیه چشم (دژنراسیون ماکولا)، آب مروارید (کاتاراکت) و آب سیاه (گلوکوم) کمک کند.

مواد غذایی که می‌خورید نقش مهمی در بینایی سالم دارد و ممکن است به پیشگیری از اختلالاتی مانند تحلیل رفتن لکه زرد شبکیه چشم (دژنراسیون ماکولا)، آب مروارید (کاتاراکت) و آب سیاه (گلوکوم) کمک کند.

این منابع غذایی حاوی ویتامین‌های ضروری می‌توانند به بهبود سلامت بینایی کمک کنند:

•#8226; ویتامین A: گوجه فرنگی، هویج، اسفناج و شیر غنی‌شده از جمله منابع غذایی این ویتامین هستند.

•#8226; ویتامین C: پرتقال، توت فرنگی، فلفل و کلم براکلی حاوی این ویتامین هستند.

•#8226; ویتامین E: جوانه گندم، روغن‌ها، مغزها و تخمه‌های خوراکی.

•#8226; مواد مغذی زی‌گزانتین و لوتئین: سبزی‌های برگ‌دار سبز، کیوی، نخود سبز، کلم براکلی، ذرت، انگور قرمز و پرتقال.