



مزایای سبزیجات پهن برگ و میوه جات برای چشمان

این دسته از مواد غذایی حاوی کارتنوئیدهای خاصی است که مانع از بروز بیماری های چشم به واسطه افزایش سن می گردد...

این دسته از مواد غذایی حاوی کارتنوئیدهای خاصی است که مانع از بروز بیماری های چشم به واسطه افزایش سن می گردد. به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز؛ دانشمندان دانشگاه جورجیا می گویند که هویج ، میوه جات و سبزیجات رنگانگ برای سلامت چشمان بسیار مفید است. این دسته از مواد غذایی عملکرد بینایی را تحت تاثیر قرار می دهد. از جمله کارتنوئیدهای مفید موجود در این منابع عبارتند از لوتئین و زیکسانتین که هر دو نقش مهمی در بینایی ایفا می کند و تاثیر مثبتی بر شبکه دارد.

این دو ماده باعث کاهش ناراحتی ناشی از خیرگی، افزایش کنتراست و ... می شود.

لوتئین و زیکسانتین در اسفناج و کلم برگ و سایر سبزیجات یافت می شود.

باید گفت که در حدود 20 نوع کارتنوئید در خون انسان وجود دارد که تنها لوتئین و زیکسانتین در سیستم بینایی یافت می شود و نقش به سزایی در بینایی دارند.