

چه غذاهایی برای سلامت چشمها مفید هستند؟



وقتی درباره خوردنی‌هایی صحبت می‌کنیم که برای سلامت چشمها مفید هستند، «هویج» در راس این خوردنی‌ها قرار می‌گیرد، اما این منبع گیاهی غنی از ویتامین «A» تنها خوردنی مفید برای سلامت چشمها نیست.

وقتی درباره خوردنی‌هایی صحبت می‌کنیم که برای سلامت چشمها مفید هستند، «هویج» در راس این خوردنی‌ها قرار می‌گیرد، اما این منبع گیاهی غنی از ویتامین «A» تنها خوردنی مفید برای سلامت چشمها نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه دنیای سلامت، ویتامین «A» از ضعف دید شبانه و خشک شدن چشمها جلوگیری می‌کند و همچنین پیشرفت بیماری آب مروارید یا تغییرات منطقه ماکولار چشم ناشی از افزایش سن را به تاخیر می‌اندازد. شما می‌توانید ویتامین «A» را از دو نوع منبع غذایی دریافت کنید که یکی فرآورده‌های میدانی حاوی این ویتامین مثل جگر یا کره حیوانی و دیگر محصولات گیاهی حاوی کاروتن هستند که این ماده در بدن به ویتامین «A» تبدیل می‌شود. گیاهان حاوی کاروتن معمولاً به رنگ زرد یا نارنجی هستند یا برگ سبز رنگ دارند.

لوتئین و زئآکسانتین هم برای حفظ سلامت شبکیه چشم بسیار مفید هستند که بهترین منبع حاوی آن‌ها، سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره به ویژه «اسفناج» است. این دو ماده هم چنین در سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مثل ذرت یافت می‌شوند. ویتامین «C» هم آنتی‌اکسیدانی است که برای شبکیه مفید بوده و چشم را تقویت می‌کند.

در افراد سیگاری و دیابتی مقدار ویتامین «C» بدن به‌طور متوسط کمتر می‌شود و این افراد باید بیشتر ویتامین C مصرف کنند. برخی از املاح معدنی مثل سلنیوم و روی هم برای سلامت چشم ضروری و سودمند هستند. خشکبار، مخمر و غذاهای دریایی منبع غنی از سلنیوم هستند. سلنیوم به جذب ویتامین «E» کمک می‌کند و به بدن در تولید آنتی‌اکسیدان‌ها نیز یاری می‌رساند. عنصر روی هم جذب ویتامین «A» را در بدن افزایش می‌دهد.

روی هم در مغز خشکبار و گندم به میزان قابل توجه دریافت می‌شود. یکی دیگر از مواد غذایی مهم برای سلامت چشمها اسیدهای چرب امگا - ۳ هستند که در ماهی آب‌های سرد به وفور یافت می‌شوند و این ماهی حاوی مقادیر زیادی EPA و DHA است که برای سلامت چشمها بسیار سودمند هستند. تغذیه مناسب و غنی و نیز چکاپ و کنترل منظم بهترین راهکارها برای حفظ توانایی و قدرت بینایی چشمها تا مدت طولانی است.