

## 15 روش برای تقویت بینایی

چشم‌ها بخش بسیار ظریف و حساس بدن هستند. مراقبت نکردن از چشم‌ها می‌تواند قدرت بینایی را در معرض خطر قرار دهد.



چشم‌ها بخش بسیار ظریف و حساس بدن هستند. مراقبت نکردن از چشم‌ها می‌تواند قدرت بینایی را در معرض خطر قرار دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی ساینس، برخی از محققان چشم‌پزشک 15 روش را برای حفظ و تقویت بینایی انسان مطرح می‌کنند.

### \*\*\* دانستن نحوه عملکرد بینایی

با فراگیری نحوه عملکرد بینایی می‌توان فهمید که برای تقویت بینایی چه کارهایی باید انجام داد. با علم این موضوع برای تقویت بینایی باید روش‌های همیشگی دیدن و استفاده از چشمان را تغییر داد.

### \*\*\* استفاده از نمودار بینایی

با استفاده از یک نمودار بینایی و نصب آن بر روی دیوار می‌توان پیشرفت بینایی خود را اندازه گرفت.

### \*\*\* استراحت دادن به چشمان

استراحت دادن به چشمان از دیگر روش‌های تقویت بینایی است برای این منظور کف دو دست خود را بر روی هم بکشید تا گرم شود سپس کف دستان خود را که گرم شده است بر روی چشمانتان بگذارید تا آنها استراحت کنند.

این کار را هر چند وقت یک بار در طول روز به ویژه زمانی که پشت رایانه نشسته‌اید، انجام دهید.

همچنین می‌توانید برای آرامش دادن به چشمانتان هر روز از کمپرس‌های جایگزین سرد و گرم نیز استفاده کنید.

### \*\*\* حفظ رطوبت

حفظ توازن طبیعی رطوبت چشمان یکی از مهمترین مسائل در زمینه سلامت چشم است.

چشمان خشک‌خارش پیدا می‌کنند قرمز شده و حتی دردناک می‌شوند. سعی کنید مرتب پلک بزنید حتی زمانی که به صفحه تلویزیون و یا رایانه نگاه می‌کنید.

### \*\*\* ورزش دادن به چشمان

اگر می‌دانید که فعالیت ماهیچه‌ها باعث ورزیده‌تر شدن آنها می‌شود در آن صورت احتمالاً می‌دانید که هر چقدر کمتر به ماهیچه‌ها ورزش دهید آنها را تنبل‌تر کرده‌اید. این موضوع در مورد چشم نیز صدق می‌کند.

ورزش‌های خاصی وجود دارد که می‌توان برای تقویت ماهیچه‌های چشم انجام داد و این ورزش‌ها به تقویت بینایی کمک می‌کنند.

یکی از این ورزش‌ها استفاده از روش 20 در 20 در 20 است. برای این منظور باید هر 20 دقیقه بر روی یک شیء که دست کم 20 فوت (600 سانتی‌متر) فاصله دارد برای 20 ثانیه تمرکز کرد.

با استفاده از این ورزش مشاهده می‌کنید که چقدر بهتر می‌توان دید.

یکی روش دیگر برای ورزش دادن چشم این است که انگشت شصت خود را پنج اینچ (12.7 سانتی متر) دورتر از صورت خود نگاه دارید و بر روی آن تمرکز کنید و بعد از پنج ثانیه به فاصله دورتر نگاه کنید. این کار را هر از گاهی که وقت دارید انجام دهید.

### \*\*\*افزایش انعطاف چشم

اگر ورزش می کنید باید بدانید که بعد از هر برنامه ورزشی انجام حرکات کششی و انعطافی مهم است. اگر حرکات کششی انجام ندهید و اگر بارها و بارها از چند ماهیچه استفاده کنید و از گروه ماهیچه های مخالف استفاده نکنید در آن صورت ماهیچه ها انعطاف خود را از دست خواهند داد.

اگر شغلی دارید که لازمه آن صرف مدت زمان زیادی در مقابل صفحه رایانه است باید هر از گاهی بر روی اشیایی که دورتر قرار گرفته اند تمرکز کنید و سعی کنید که برای مدت طولانی چشمان خود را بر روی یک هدف قرار ندهید.

### \*\*\*کم کردن روشنایی صفحه رایانه

کم کردن میزان روشنایی صفحه رایانه می تواند به استراحت دادن به چشمان کمک کند اما در عین حال باید در نظر داشته باشید که روشنایی صفحه رایانه باید به اندازه باشد که مشکلی برای دیدن ایجاد نکند؛ علاوه بر این صفحه نمایش رایانه خود را باید به صورتی نگاه دارید که بازتاب نور مواجه نشوید.

### \*\*\* استراحت دادن مکرر به چشم

اگر چشمان شما باید مدت طولانی بر روی یک وظیفه تمرکز کند. هر ساعت 10 دقیقه به چشمان خود استراحت دهید تا از فشار بر چشم کاهش یابد و به چشمان فرصتی برای ترمیم داده شود.

### \*\*\* کاهش تنش

سیستم بدن هر کسی واکنش متفاوتی به تنش نشان می دهد. چشمان مدام تحت فشار و استرس قرار دارند. هر چقدر بیشتر تلویزیون نگاه کنید، به رایانه بیشتر خیره شوید، بیشتر با بازی های تلفن همراه خود بازی کنید بیشتر چشمان خود را تحت تنش و استرس قرار می دهید.

سعی کنید که بیشتر از نور طبیعی استفاده کرده و کمتر از ابزارهای دیجیتالی استفاده کنید.

اگر این کار را انجام دهید در نتیجه آن متعجب می شوید که بهتر مشاهده خواهید کرد.

### \*\*\*اندکی بخوابید

تا کنون متوجه شده اید زمانی که برای مدت زیادی کار می کنید و به اندازه کافی نمی خوابید احساس خستگی و سردرد می کنید و دید شما تار می شود.

خواب برای تمام عملکردهای بدن مهم است و استراحت مناسب می تواند باعث تقویت بینایی شود زیرا خواب به ماهیچه های چشم که زیاد کار می کند اجازه می دهد که کاملا استراحت کنند.

### \*\*\*عینک آفتابی بزنید

از دیگر اقداماتی که برای تقویت بینایی می توان انجام داد حفظ چشمان در برابر اشعه UV است. برای این منظور با استفاده از عینک آفتابی مناسب می توان از چشمان در برابر اشعه UV حفاظت و در نتیجه بینایی را تقویت کرد.

### \*\*\*چشمانتان را تغذیه کنید

چشمان نیز مانند سایر قسمت های بدن برای عملکرد خوب به تغذیه مناسب نیاز دارد. برای این منظور هویج، کلم پیچ، زغال اخته، زردآلو، و سایر غذاهای غنی از بتا کاروتن مصرف کنید زیرا آنها موجب تقویت بینایی می شوند.

**\*\*\*آب بنوشید**

بدن انسان به طور متوسط از حدود 60 درصد و یا میزان بیشتری آب تشکیل شده است.

اگر چشمان شما اغلب خشک، خسته می شوند و دید تاری پیدا می کنید سعی کنید مصرف آب خود را افزایش دهید. علاوه بر این نوشیدن آب برای کل بدن مفید است.

**\*\*\*مصرف ویتامین هایی که برای بینایی مفید هستند**

از دیگر اقداماتی که برای تقویت بینایی می توان انجام داد مصرف ویتامین هایی است که برای بینایی مفید هستند.

برای این منظور باید مقدار زیادی ویتامین های A و C و همچنین لوتئین و zeaxanthin مصرف کرد.

از سوی دیگر مصرف امگا 3 را فراموش نکنید. اسیدهای چرب امگا 3 از مواد مغذی مفیدی هستند که به سلامت انسان کمک می کنند.

بیشتر مردم می دانند که مصرف امگا 3 برای سلامت قلب خوب است با این وجود بسیاری نمی دانند که مصرف امگا 3 می تواند باعث سلامت شبکه شود و روند کاهش دید مرتبط با افزایش سن را متوقف سازد.

**\*\*\*مصرف آمینو اسیدها**

مصرف آمینو اسیدها از دیگر اقدامات مفید برای تقویت بینایی هستند. آمینو اسیدها به ویژه تورین (Taurine) برای سلامت چشم ضروری هستند. آمینو اسیدها از چشمان در برابر رادیکال های آزاد محافظت کرده و بافت چشم را سالم نگاه داشته و از زوال چشم جلوگیری می کند.