



نوشیدنی‌هایی برای تقویت قوه‌ی بینایی

برای سالم بودن و داشتن چشمانی تیزبین به ویتامین‌ها و موادمعدنی متعددی نیاز داریم.

همشهری آنلاین: برای سالم بودن و داشتن چشمانی تیزبین به ویتامین‌ها و موادمعدنی متعددی نیاز داریم.

بدون شک خیلی از شما مانند ما روزانه چندین ساعت را پای رایانه می‌گذرانید و یا تصور می‌کنید که استرس یا رژیم‌های لاغری و غیره به قوه‌ی بینایی‌تان آسیب زده و چشم‌هایتان ضعیف شده است. عدم اقدام به موقع و سهل‌انگاری در حفظ سلامت هر یک ارگان‌ها مسئولیت سنگینی بر گردنتان خواهد گذاشت. چون خدای نکرده زمینه را برای بروز بیماری‌ها فراهم می‌سازد. در این مطلب به سراغ چند نوشیدنی سالم و سرشار از ویتامین‌های ضروری برای احیای بافت‌های چشم رفته‌ایم. توصیه می‌کنیم این نوشیدنی‌ها را تهیه کرده و از خواص آن‌ها بهره‌مند شوید.

ویتامین‌های حافظ سلامت چشم‌ها

ویتامین A

ویتامین A که رتینول نیز نامیده می‌شود برای عملکرد خوب چشم‌ها لازم و ضروری است. به خاطر اینکه به افزایش حساسیت شبکیه‌ی چشم در برابر نور کمک می‌کند. داشتن کمبود این ویتامین باعث می‌شود که با غروب خورشید و کاهش نور در دید دچار مشکل شده و چشم‌ها خیلی زود خسته می‌شود و می‌سوزند. برای مقابله با این مشکلات کافی است که مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A مانند هویج، اسفناج، شیر، کره، زرده‌ی تخم‌مرغ و غیره را افزایش دهید.

ویتامین E

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان ضروری و محافظی در برابر رادیکال‌های آزاد است. این ویتامین باعث ترمیم و احیای بافت‌های چشمی شده و آن‌ها را در برابر التهاب‌ها و هر نوع تخریب سلولی محافظت می‌کند. برای جذب بیشتر این ویتامین می‌توانید به مغزها، روغن زیتون، آووکادو و غیره اعتماد کنید.

ویتامین C

این ویتامین در میوه‌ها و سبزیجات تازه به وفور یافت می‌شود و علاوه بر خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند اسید فولیک و آهن بدن را بالا ببرد. این ویتامین در پرتقال، لیموترش، گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، تمشک و غیره وجود دارد.

نوشیدنی هویج و سیب و اسفناج نوشیدنی هویج، سیب و اسفناج

یک نوشیدنی ایده آل و فوق‌العاده برای تقویت چشم‌ها و همچنین موها، دندان‌ها و پوستتان. کافی است هویج و سیب و اسفناج خربده و یک نوشیدنی سالم تهیه کنید. این نوشیدنی برای صبحانه فوق‌العاده است چون ویتامین‌های ذکرشده در بالا را به بدنتان می‌رساند.

مواد لازم

هویج يك عدد

سیب يك عدد

اسفناج تازه 3 برگ

جوانه‌ی گندم يك قاشق

آب معدنی يك لیوان

روش تهیه

هویج و برگ‌های اسفناج را با دقت بشویید. سیب را شسته و دانه‌هایش را خارج کنید. مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید و سپس آب را به آن اضافه کرده و به خوبی هم بزنید. در نهایت می‌توانید جوانه‌ی گندم را به مواد اضافه کنید. این ماده‌ی غذایی برای چشم‌ها مفید است اما استفاده از آن اختیاری است. توصیه می‌کنیم بلافاصله بعد از تهیه‌ی نوشیدنی آن را مصرف کنید.

نوشیدنی چغندر، هویج و سیب‌نوشیدنی چغندر، هویج و سیب

باز هویج! هویج و سیب برای سلامت چشم‌ها فوق‌العاده‌اند. افزودن چغندر به این مواد ارزش نوشیدنی را بالا می‌برد. چون میزان ویتامین‌های A و C را افزایش می‌دهد.

مواد لازم

چغندر يك عدد

هویج يك عدد

سیب يك عدد

آب‌معدنی يك فنجان

روش تهیه

چغندر، سیب و هویج را شسته و سپس به قطعه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. حتماً این مواد را به خوبی شستشو دهید و با پوست استفاده کنید. مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید تا ترکیبی غلیظ و یکدست حاصل شود. در نهایت نیز آب را به مواد اضافه کرده و اگر دوست داشته باشید کمی لیموترش به آن بیفزایید. این نوشیدنی را صبح و قبل از صبحانه میل کنید.

نوشیدنی زغال اخته‌نوشیدنی زغال اخته

زغال اخته قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و برای حفظ سلامت چشم‌ها مفید است. این میوه‌ی ریز حاوی خواصی است که به عملکرد خوب کبد و کلیه‌ها کمک می‌کند.

مواد لازم

زغال اخته 50 گرم

شیر يك لیوان

روش تهیه

روش تهیه‌ی این نوشیدنی ساده است. کافی است زغال‌اخته‌های تازه‌ی بدون هسته و شیر را داخل مخلوط‌کن بریزید. این نوشیدنی رنگی شاد و جالب خواهد داشت. می‌توانید کمی شکر یا حتی خامه به نوشیدنی‌تان اضافه کنید تا طعم آن شیرین و بهتر شود.

می‌توانید این نوشیدنی را در وعده‌ی صبحانه میل کنید و امیدوار باشید که گام بزرگی در جهت پیشگیری از ابتلا به آب‌مرورید برداشته‌اید.