

برای جلوگیری از ابتلا به آب مروارید چه بخوریم؟

آیا چشمان شما تمامی مواد مغذی مورد نیاز جهت پیشگیری از آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی را در اختیار دارد؟ برای پاسخ به این سوال مواد مغذی چشم را باید از منابع غذایی که در ادامه خواهید خواند تامین کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، چشم‌ها نیز به مواد مغذی نیاز دارند و این مواد می‌توانند از بیماری‌هایی نظیر کاتاراکت یا همان آب مروارید، دژنراسیون ماکولار و سایر بیماری‌های چشمی پیشگیری کنند. بر همین اساس باید پرسید که برای حفظ سلامت چشمان چه مواد غذایی را باید مصرف کنیم؟

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ادامه توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت چشم‌ها می‌آید:

کلم پیچ: برگ‌های سبز این کلم منبع غنی از لوتئین و زگزانتین است که مرتبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند. تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات بافت چشم را از خطرات نور آفتاب محافظت می‌کند و ریسک کاتاراکت یا آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را کاهش می‌دهد. منابع خوب دیگر این مواد مغذی شامل سبزیجات برگ سبز تیره مثل کلم، اسفناج، کلم بروکلی، کیوی، انگور قرمز، پرتقال، ذرت، انبه و خربزه است.

در عین حال بدن ما برای جذب لوتئین و زگزانتین نیاز به چربی دارد. بنابراین خوردن این منابع را حتما با کمی چربی همراه باشد. کلم یک ماده غذایی تک منظوره نیست، بلکه این سبزی حاوی ویتامین C و بتاکاروتن نیز هست که از دیگر مواد مغذی مفید برای چشم هستند.

سیب زمینی: یک منبع خوب بتاکاروتن است که ممکن است پیشرفت دژنراسیون ماکولا را کند کند. بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند و این ویتامین از خشکی چشم‌ها و کوری شبانه جلوگیری می‌کند. بتاکاروتن و ویتامین A به کاهش خطر عفونت چشم نیز کمک می‌کنند. اگر سیب زمینی دوست ندارید، سعی کنید از دیگر مواد غذایی مانند هویج و کدو یا مواد غذایی به رنگ سبز تیره شامل اسفناج، بتاکاروتن خود را به دست آورید. جگر، شیر و تخم مرغ دیگر منابع عالی ویتامین A هستند و همانند لوتئین و زگزانتین، بتاکاروتن و ویتامین A در هنگام غذا خوردن با یک چربی سالم مانند روغن زیتون جذب می‌شوند.

توت فرنگی تازه یک ماده غذایی مفید برای چشمان شماست. این میوه حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان بوده که می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش دهد. همچنین مطمئن شوید که در بشقاب خود از سایر غذاهای غنی از ویتامین C شامل فلفل، بروکلی، مرکبات مانند نارنگی و گریپ فروت در طول روز استفاده کرده‌اید.

سالمون: اگر چشم شما دچار خشکی است به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود. همه روزه مقدار کافی چربی مفید را می‌توانید از راه مصرف سالمون یا سایر انواع ماهی‌ها، گردو که حاوی ویتامین E بوده که آن نیز برای چشم مفید است و تخم کتان دریافت کنید. سالمون همچنین منبع خوبی از ویتامین D است که به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا کمک می‌کند. ویتامین D را می‌توان با مصرف ماهی‌های سردین، شیر و آب پرتقال غنی شده با ویتامین D نیز به دست آورد.

چای سبز: یک فنجان چای سبز بیش از یک نوشیدنی آرامش بخش و خوشمزه است. آنتی‌اکسیدان آن ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک کند. چای سبز حاوی مواد سلامت بخشی است که به نام کاتچین شناخته می‌شود که دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. سایر غذاهایی که حاوی کاتچین هستند عبارتند از شراب قرمز، شکلات، انواع توت‌ها و سیب. چای سیاه هم دارای کاتچین است ولی مقدار آن کمتر از چای سبز است.

منبع: انتخاب