

معرفی خوراکی های تقویت کننده بینایی که باید به رژیم غذایی افزود



طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشمان هم مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت، آکادمی در مورد غذاهای سالم برای بینایی و نحوه ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آنها توصیه هایی ارائه می دهد.

دکتر «ربکا تیلور» در این باره توضیح می دهد: «برخی مواد مغذی به طور کلی چشم را سالم نگه می دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری های چشمی را کاهش می دهند.»

چشم ها برای اکسیژن و مواد مغذی به شریان های کوچک متکی هستند، مشابه آنچه که قلب به شریان های بسیار بزرگتر متکی است، بنابراین رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم ها مفید است.

این آکادمی پیشنهاد می کند سبزیجات و میوه های نارنجی رنگ با ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

این ماده مغذی به شبکیه چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل پرتوهای نور به تصویر نیاز دارد می دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می کند.

به گفته تیلور، «هویج منبع شناخته شده ای از ویتامین A است، اما سیب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تامین می کند.»

تیلور می گوید: «سیب زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از دوز روزانه ویتامین A را تامین می کند.»

طالبی و زردآلو نیز منابع خوبی هستند.

آنتی اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پرتوهای خورشید می توانند رادیکال های آزاد تولید کنند- مولکول هایی که به سلول ها آسیب می رسانند و آنها را می کشند- وظیفه ویتامین C ترمیم و رشد سلول های جدید است.

منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه ای قرمز، گوجه فرنگی و توت فرنگی هستند.

بر اساس مطالعه بیماری های چشمی مرتبط با سن، آنتی اکسیدان ها می توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا به تاخیر بیاندازند.

به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول های چشم را سالم نگه می دارد که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد.

همچنین خوردن ماهی های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، ساردین، هالیبوت و قزل آلا مفید است. آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های چشمی در سنین بالاتر کمک کنند.

تیلور گفت: «۳ امگا برای عملکرد اشک مفید است، بنابراین خوردن ماهی ممکن است به افراد مبتلا به خشکی چشم کمک کند.»

دو آنتی اکسیدان دیگر که برای چشم مفید هستند، لوتئین و زآگزانتین هستند.

این دو آنتی اکسیدان در سبزیجات سبز برگ و سایر مواد غذایی با رنگ روشن یافت می شوند و از لکه زرد محافظت می کنند. به گفته آکادمی، لکه زرد بخشی از چشم است که مسئول اصلی ترین و دقیق ترین بخش بینایی است.

کلم پیچ، اسفناج، کاهوی رومی، کلم، شلغم، کلم بروکلی و نخود همگی مانند تخم مرغ حاوی این مواد مغذی هستند.

شبکیه برای محافظت از چشم ها در برابر اثرات مخرب نور به روی (زینک) نیاز دارد، اما روی می تواند میزان مس را در بدن شما کاهش دهد. این ماده مغذی برای تشکیل گلبول های قرمز خون مورد نیاز است.

هر دو را می توان در حبوبات، از جمله نخود سیاه، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا لیما یافت. صدف، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و غلات غنی شده نیز سرشار از روی هستند.

تیلور گفت بهترین راه برای دریافت این مواد مغذی از طریق غذا است.

اما افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ممکن است از مصرف مکمل ها هم سود ببرند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت