

یافته محققان استرالیایی؛ مصرف روزانه پرتقال از کاهش بینایی پیشگیری می کند



محققان عنوان می کنند برای پیشگیری از کاهش بینایی در سنین بالا و حفظ سلامت چشم ها، روزانه پرتقال مصرف کنید.

به گزارش خبرنگار مهر، «دژنراسیون ماکولا» بیماری مرتبط با افزایش سن است که موجب از بین رفتن بینایی در مرکز میدان دید می شود.

نتایج محققان دانشگاه سیدنی استرالیا نشان داد افرادی که حداقل یک وعده در روز پرتقال مصرف می کنند بیش از ۶۰ درصد با کاهش ریسک ابتلا به دژنراسیون ماکولا در سنین بالا روبرو هستند.

این تاثیر پرتقال ناشی از وجود فلاونوئیدها در این میوه است که به پیشگیری از نابینایی کمک می کند.

فلاونوئیدها آنتی اکسیدهای قوی ای هستند که در اکثر میوه ها و سبزیجات یافت شده و دارای فواید مهم ضدالتهابی برای سیستم ایمنی هستند.

«بامینی گوپیناث»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما متوجه شدیم افرادی که حداقل یک پرتقال در روز مصرف می کنند در

مقایسه با افرادی که اصلاً پرتقال نمی‌خورند، کمتر در معرض خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا قرار دارند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «حتی به نظر می‌رسد مصرف یک بار پرتقال در هفته هم دارای فواید قابل توجهی است.»

در این مطالعه، تیم تحقیق با بیش از ۲۰۰۰ فرد بالا ۵۰ سال گفتگو کرده و در طول یک دوره ۱۵ ساله، وضعیت‌شان را تحت نظر داشت.

به گفته گوپیناث، در مطالعات قبلی عمدتاً محققان بر تأثیرات مواد مغذی نظیر ویتامین‌های C، E و A بر چشم‌ها تمرکز کرده بودند.

در این مطالعه، محققان به بررسی سایر مواد خوراکی حاوی فلاونوئیدها نظیر سیب و چای نیز پرداختند. اما به وجود هیچ رابطه‌ای بین سایر منابع و حفاظت از چشم‌ها در مقابل بیماری پی‌نبردند.

سن قوی‌ترین فاکتور پرخطر بروز بیماری دژنراسیون ماکولا است و عمدتاً این بیماری بعد از سن ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد. در حال حاضر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد.