

بهترین خوراکی ها برای سلامت چشم

26 آذر 1403

همه ما می دانیم که هویج برای سلامت چشم مفید است اما در این مطلب با منابع غذایی دیگری برای تقویت بینایی آشنا می شویم.

سلامت چشم با سلامت کلی بدن ارتباط دارد. خوردن بیشتر میوه ها و سبزیجات از ما در برابر بیماری های چشم حفاظت می کند و سلامت کلی ما را بهبود می بخشد. مواد مغذی خاص و ویتامین هایی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین آ و سی و زینک همگی با کم کردن خطر بیماری های چشمی شایع از جمل آب مروارید مرتبط هستند.

آیا شما برای حفظ سلامت چشم و بینایی تان مواد مغذی لازم را دریافت می کنید؟ پزشکان متخصص چشم توصیه می کنند رژیم غذایی حتما شامل غذاهای کاملی باشد که تقویت کننده چشم باشند، مثلاً مرکبات، سبزیجات پربرگ حاوی مواد شیمیایی گیاهی، آجیل و دانه هایی که امگا ۳ دارند.

بیاید با کمک چشم پزشکان نیکول باجیک MD و فیبی لین MD به علاوه جولیا زومپانو، متخصص تغذیه، فهرستی مناسب برای تقویت چشم آماده کنیم:

تغذیه چگونه بر سلامت چشم تاثیر می گذارد؟

با افزایش سن، احتمالاً متوجه تغییراتی در بینایی خود خواهید شد. به عنوان مثال، ممکن است خواندن متن کوچک یا مشاهده چیزها از نزدیک دشوارتر شود. دیدن در نور کم یا هنگام رانندگی در شب نیز اغلب چالش برانگیزتر می شود.

فرسودگی ناشی از استرس اکسیداتیو در بدن شما باعث این زوال آهسته می شود. این یک فرآیند فوق العاده پیچیده است که در سطح مولکولی با رادیکال های آزاد (مشکلاتزا) و آنتی اکسیدان ها (تثبیت کننده ها) اتفاق می افتد.

دکتر باجیک توضیح می دهد: «اگر عدم تعادل با رادیکال های آزاد زیاد داشته باشید، بدن شما سریع تر فرسوده می شود و این فرسودگی شامل چشم های شما نیز می شود».

بهترین غذاها برای سلامت چشم

مطالعات نشان می دهد که تغذیه سالم می تواند پیشرفت مشکلات بینایی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. دکتر لین توصیه می کند رژیم مدیترانه ای را دنبال کنید، یک برنامه غذایی امتحان شده و واقعی که بر غذاهای کامل و چربی های سالم تمرکز دارد.

غذایی که برای بینایی شما مفید است اغلب حاوی ویتامین ها و مواد مغذی زیر است:

- آنتی اکسیدان ها
- ویتامین A
- ویتامین C
- ویتامین E
- اسیدهای چرب امگا 3
- روی

میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ

میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ می توانند برای سلامت چشم بسیار مفید باشند. دلیل آن بتاکاروتن است، یک ماده مغذی رنگدانه ای که بسیار بیشتر از یک رنگ طبیعی غذایی است. دکتر لین خاطرنشان می کند که بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند، آنتی اکسیدانی که از شبکیه چشم محافظت می کند.

دکتر باجیک می افزاید، ویتامین A همچنین به چشم های شما کمک می کند تا از خشکی چشم در امان بمانند.

کمبود ویتامین A می تواند باعث خشکی دهان و منجر به کوری شود.

مواد غذایی زیر توصیه می شود:

- سیب زمینی شیرین
- هویج
- کدو حلوائی
- طالبی
- زردآلو
- انبه

مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند و این ویتامین می تواند از چشم های شما محافظت کند.

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که از آسیب رساندن رادیکال های آزاد به چشم جلوگیری می کند. همچنین ممکن است در برابر مشکلات بینایی مانند آب مروارید (کدر شدن چشمان شما) و AMD محافظت کند.

مواد غذایی سرشار از این ویتامین:



- پرتقال
- نارنگی
- گریپ فروت
- انواع لیمو

سبزیجات سبز

بسیاری از سبزیجات برگ دار و سایر سبزیجات سرشار از لوتئین و زآگزانتین، دو آنتی اکسیدان مهم برای سلامت چشم هستند.

منابع خوب لوتئین و زآگزانتین عبارتند از:



- کلم پیچ
- کلم ساووی
- کاهو
- اسفناج
- کلم بروکسل
- کلم بروکلی
- نخود فرنگی

توت ها

توت ها سرشار از ویتامین های مختلف و آنتی اکسیدان های مفید برای سلامت چشم هستند. انواع توت های غنی از ویتامین های تقویت کننده بینایی و آنتی اکسیدان ها عبارتند از:

- بلوبری
- توت سیاه
- تمشک
- توت فرنگی

ماهی

وقتی نوبت به سلامت چشمان شما می رسد، امگا 3 هایی با منبع دریایی ممکن است خطر ابتلا به AMD را کاهش دهند. حتی گزارش های امیدوارکننده ای وجود دارد که نشان می دهد ممکن است به کاهش خشکی چشم کمک کند.

اگر به دنبال افزایش امگا 3 در رژیم غذایی خود هستید، مصرف ماهی های زیر توصیه می شود:



- ماهی خال مخالی
- ماهی قزل آلا وحشی
- شاه ماهی
- ماهی تن آبی باله
- قزل آلا دریای دریای
- آنچوی
- ماهی تن آلباکور
- ماهی سفید دریای (آب شیرین)
- ساردین

لوبیا

حبوبات مملو از روی هستند که باعث ایجاد رنگدانه محافظ چشم به نام ملانین می شود که شبکیه شما را سالم نگه می دارد. محققان می گویند افزودن روی به رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به AMD را کاهش دهد.

لوبیاها و حبوباتی که سرشار از روی هستند عبارتند از:



- لوبیا سیاه
- لوبیا قرمز
- لوبیا سفید
- عدس
- نخود
- نخود سیاه چشم
- بادام زمینی (و کره بادام زمینی)

آجیل و دانه ها

آجیل و دانه ها ممکن است اندازه کوچکی داشته باشند، اما با توجه به سطوح امگا 3 و ویتامین E[□] فواید زیادی برای چشم های شما دارند. (فقط به اندازه وعده های غذایی توجه داشته باشید، زیرا آجیل و دانه ها نیز می توانند کالری بالایی داشته باشند).

آجیل و دانه های دوستدار بینایی عبارتند از:

- بادام
- بادام هندی
- دانه چیا
- دانه کتان
- تخمه آفتابگردان
- گردو

تخم مرغ

تخم مرغ منبع عالی ویتامین های A و E به علاوه آنتی اکسیدان های لوتئین و زآگزانتین است و می تواند برای چشم های شما فوق العاده مقوی و مفید باشد.