تقویت بینایی با تغذیه مناسب

28 دی 1401

سلامت چشم با سلامت کلی بدن ارتباط دارد. خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات از ما در برابر بیماری‌های چشم حفاظت می‌کند و سلامت کلی ما را بهبود می‌بخشد. مواد مغذی خاص و ویتامین‌هایی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین آ و سی و زینک همگی با کم کردن خطر بیماری‌های چشمی شایع از جمله تباهی لکه زرد و آب مروارید مرتبط هستند. همانطور که همگی ما می‌دانیم هویج برای چشم خوب است، چون منبع غنی ویتامین آ و بتاکاروتن است.

یا شما برای حفظ سلامت چشم و بینایی‌تان مواد مغذی لازم را دریافت می‌کنید؟ پزشکان متخصص چشم توصیه می‌کنند رژیم غذایی حتماً شامل غذاهای کاملی باشد که تقویت‌کننده‌ی چشم باشند، مثلاً مرکبات، سبزیجات پربرگ حاوی مواد شیمیایی گیاهی، آجیل و دانه‌هایی که امگا ۳ دارند. در ادامه، برخی از منابع مغذی مناسب برای سلامت چشم را از قول متخصصان چشم می‌خوانید.

آجیل و حبوبات

حبوبات منبع عالی زینک هستند و با داشتن محتوای بالای پروتئین، جایگزین مناسبی برای گوشت هستند.

عدس جزو بهترین غذاها برای چشم است، محتوای فیبر بالایی دارد و هیچ چربی اشباع‌شده‌ای ندارد.

برخی آجیل‌ها مانند گردو، کاشو (نوعی پسته)، پسته‌شامی و بادام نیز سرشار از مواد مقوی چشم مانند امگا ۳ و ویتامین‌ای هستند.

هویج، فلفل دلمه‌ای، بروکلی

هویج منبع عالی ویتامین آ و بتاکاروتن است که برای سلامت چشم فوق‌العاده هستند. ویتامین آ برای تولید سلول‌های گیرنده‌ی نور در شبکیه ضروری است که مسئول بینایی در سطوح پایین نور (دید در تاریکی) و سطوح بالای نور (دید در روشنایی) هستند. بتاکاروتن از سطح چشم محافظت می‌کند و جلوی عفونت‌ها و بیماری‌ها را می‌گیرد.

فلفل دلمه‌ای **روشن** سرشار از ویتامین آ و سی است که خطر آب مروارید و تباهی لکه زرد را به حداقل می‌رسانند.

بروکلی هم ویتامین سی، لوتئین و زآگزانتین دارد.

دانه‌ها

بسیاری از دانه‌ها از جمله **آفتابگردان**، کدو تنبل، **کتان و چیا** غنی از امگا ۳ و ویتامین‌ای هستند. مصرف روزانه یک مشت از این دانه‌ها به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

مرکبات

مرکبات (**لیموترش، پرتقال، لیمو شیرین، توت‌ها و گریپ‌فروت**) غنی از ویتامین سی هستند، آنتی‌اکسیدان کلیدی دیگری برای چشم که به مبارزه با آسیب‌های چشمی مرتبط با سن معروف است.

سبزیجات پربرگ

وقتی صحبت از غذاهای تقویت‌کننده‌ی بینایی می‌شود، سبزیجات پربرگ برنده هستند، چون علاوه بر ویتامین سی، سبزیجاتی مانند **اسفناج، کلم برگ سبز و کلم‌پیچ**، لوتئین و زآگزانتین بالایی دارند.

کدو

کدو منبع غنی دو آنتی‌اکسیدان است که به حفاظت از شبکیه‌ی چشم کمک می‌کنند: لوتئین و زآگزانتین. ویتامین آی کدو بینایی در نور پایین را تقویت می‌کند و آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن از چشم در برابر تباهی لکه زرد و آب مروارید محافظت می‌کند.

علاوه بر این، **مکمل‌های ویتامین** هم منبع دیگر دریافت مواد مغذی برای سلامت چشم هستند. هنگام خرید این مکمل‌ها دقت کنید خواص اثبات‌شده‌ی علمی از قبیل آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای حفاظت از چشم و تقویت سلامت بینایی را دارا باشند. برای الزامات خاص رژیم غذایی و مشاوره‌ی پزشکی به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید.