

عشرة أطعمة مهمة لصحة العين



الاثنين 2 أكتوبر 2017 02:10 م

ليس بالجزر وحده يقوى النظر، فهناك أطعمة عديدة تساعد في الحفاظ على صحة العين وتعزيزها، وقد ذكرت مجلة "فرويندين" الألمانية عشرة من تلك الأطعمة، نسرد هنا

1- الفلفل الأحمر النيئ: يزخر بفيتامين C الهام للأوعية الدموية في العين، ويساعد في الوقاية من الكاتاركت (المياه البيضاء).

ويمكن إمداد الجسم بهذا الفيتامين أيضا من خلال تناول القرنبيط والفراولة والبابايا، ولكن يتعين تناول هذه الأطعمة في صورة نيئة حيث إن الحرارة تدمر فيتامين C. ويتميز الفلفل الأحمر أيضا باحتوائه على فيتامينات A و E المهمة أيضا للرؤية

2- بذور دوار الشمس والمكسرات: يحتوي ثلاثون غراما من بذور دوار الشمس أو اللوز على نصف كمية فيتامين E التي يحتاجها جسم الشخص البالغ خلال اليوم ويساهم فيتامين E مع بعض العناصر الغذائية الأخرى في إبطاء عملية التنكس البقعي المرتبط بالتقدم العمر، كما أن كميات كافية من فيتامين E يمكن أن تمنع الإصابة بالمياه البيضاء

3- الخضراوات الورقية الداكنة: مثل السبانخ والكرنب وتذخر بفيتاميني C و E والكاروتينات المعروفة باسم "اللوتين" و"الزياكسانثين" والتي تحد من خطر الإصابة بأمراض العيون المزمنة مثل التنكس البقعي والمياه البيضاء، كما أنها تحمي الشبكية من الضوء الأزرق الضار وما يعرف بالجذور الحرة (Free Radicals) التي تهاجم الخلايا

4- السلمون: تحتاج شبكية العين إلى الأحماض الدهنية أوميغا 3 لكي تؤدي وظيفتها بشكل صحيح وتوجد الأحماض الدهنية في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة وفواكه البحر ويحمي حمض "DHA" و"EPA" من التنكس البقعي والغلوكوما (المياه الزرقاء).

السلمون غني بالأحماض الدهنية التي تحمي العين من التنكس البقعي والمياه الزرقاء (رويترز)

5- البطاطا الحلوة: الثمار البرتقالية مثل البطاطا الحلوة والجزر والشمام والمانجو والمشمش، وتحتوي على كمية كبيرة من البيتا كاروتين التي تساعد العين على التكيف مع الظلام، وحمايتها من "العشى" (عدم قدرة العين على رؤية الأشياء بوضوح في الليل) كما أن البطاطا الحلوة تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين C وكمية قليلة من فيتامين E.

6- البيض: يمتاز صفاره بأنه غني بالكاروتينات، لذا فهو مفيد لصحة العين

7- اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والمحار: يعد الزنك من العناصر الهامة لنقل فيتامين A لشبكية العين، وهو العنصر الهام لبناء صيغة الميلانين الواقية ويحتوي المحار على كميات كبيرة من الزنك تفوق أي طعام آخر ويمكن الحصول عليه أيضا من خلال تناول لحوم البقر أو الدجاج

8- الفاصولياء والبقوليات: يمكن للنباتيين الحصول على الزنك من الحمص واللوبياء والفاصولياء والعدس

9- القرع العسلي: يمتاز بأنه غني بالكاروتينات، والنوع الصيفي منه غني بفيتامين C والزنك، أما القرع الشتوي فيحتوي على الكثير من فيتامين C و A والأحماض الدهنية أوميغا 3.

10- البروكلي: يحتوي على مزيج جيد من المواد الغذائية المهمة لصحة العين، منها بيتا كاروتين وفيتامين C وفيتامين E، علاوة على العديد من المواد المضادة للأكسدة، والتي تحمي الخلايا من الجذور الحرة

