



אכליים למען עיניים בריאות

אכילת מזונות בריאים היא חלק גדול מאורח חיים בריאות. אכילת מזונות בריאים לא רק משפרת את הבריאות הכללית, אלא תורמת לראיה טובה יותר וושומרת במיוחד בעיניהם.

בטא קרוטן

בטא קרוטנוואיד נוגד חמצון הממיר ויטמין A בגוף. זהו פיגמנט אדום / כתום אשר מצוי בפירות וירקות. ויטמין A מסייע לריריות העור ולקרום הרירי על משטח העין, כדי להגן על הגוף והעין מחידקים ווירוסים והקטנת הסיכון לדלקות עיניים ומחלות זיהומיות אחרות. כמו כן, נמצא כי צריכת בטא קרוטן יכול לעזור בראייהليل. העין זקוקה לויטמין A להמרת האור לאוות חשמלי למוח, במצבים של אור נמוך וחושך. טיפות ויטמין A משתמשות כיום לטיפול בתסমונת העין היבשה וקרטיטיס.

מזונות המכילים בטא קרוטן הם גזר, בטטה, ממשש, פילון, מנגו, אפרסקון וכן בכבד בקר, שקן-דגנים וביצים.

אבץ

אבץ הוא מינרל שוויטמין A מביא מהכבד לרשתית, שם הוא משמש לייצור פיגמנט שנקרא מלנין. האבץ הוא מינרל חיוני הנמצא ברכיך גבוה בעיניים. מלנין מנע על הרשתית. מומחים סבורים כי פיגמנטציה עינית נמוכה (מלנין) וחשיפה ארוכת

לוטאין וזאקסנטין

לוטאין וזאקסנטין כורדים את הסיכון לניוון מוקולרי Meso-Zeaxanthin ו Zeaxanthin במקולה, חוסמים את האור הכהה מלגעה לבניונה הבסיסי של הרשתית, ובכך מפחיתים את הסיכון הנגרם כתוצאה מהאור שMOVIL לניוון מוקולרי.

מזונות המכילים לוטאין ו- Zeaxanthin הם קרובי עליים (Kale), תרד, חסה ערבית, קרוב, לפת, ביצים, ברוקולי, אפונה ותירס.

ויטמין E

ויטמין E יכול להגן על התאים בעיניים מפני נזק. נזק זה נגרם על ידי רדייקלים חופשיים, אטומים ובלטי יציבים, שעולמים לגורם למחלות או סימני הזדקנות. הרדייקלים החופשיים עלולים לפרק את רקמת העיניים הבריאה. ולהגדיל את הסיכון לניוון מוקולרי. מזונות הכוללים ויטמין E הם גרעיני חמניות, אנזוי לח, שקדים, בטטה ודגנים מועשרים.

לסייעם, מזונות בריאים ישפרו את איכות הראייה ויגנו על עינינו מפני מחלות. מזונות בריאים אלו יעדרו לנו, לא רק בבריאות העיניים, אלא גם בבריאות הכללית של גוףנו.

התבסס על מאמר שהופיע במדzin 20/20 אפריל 2018
מחברת - לינדה הרדי Linda Hardy, LDO_GA, CPOT, COA

טוחח לאור זהגר מגברים את הסיכון לפתח AMD. ישנן עדויות לכך, שתוסף אבץ עשויים להאט את התקדמות הניוון מוקולרי הקשור לגיל (AMD). במקרה להשתמש בתוספות מזון מיוחדות, ישנים מזונות המכילים אבץ וניתן לשלבם בתזונה היומיומית.

מזונות המכילים אבץ הם קטניות, אפונה שחורה, שעועית, שעועית לימה ובטנים. מזונות אחרים עתירים באבץ הם שומשים, גרעיני חמניות, בשר, כבד ודגנים.

ויטמין C

ויטמין C מסייע בתמיכה בריאותית של כל הדם בעין. עיניים זקנים לרמות גבוהות של ויטמין C לתיקוד ראי. ויטמין C הוא נגד חקצון אשר עשוי לעזור בעיכוב התפתחות ניוון מוקולרי. ויטמין C עשוי להאט את התקדמות הקטרקט. מזונות המכילים ויטמין C הם פירות הדר כגון לימונים, תפוזים, אשכוליות, מנדרינות. מזונות אחרים עם רמות גבוהות של ויטמין C הם אפרסקים, פלפלים אדומים, עגבניות, תותים, קרוב סייני, כרובית ופפאייה. ויטמין C הנרטש בחום, لكن מומלץ לאכול פירות וירקות ללא בישול.

אומגה 3

"אומגה 3" ידוע כחומר שומן. מבוגרים זקנים לאמנה 3 לבריאות עיניהם, כמו כן, נראה כי אומגה 3 מעוררת את התפתחות הראייה אצל תינוקות. מספר מחקרים מצאו כי חומצות שומן אומגה 3 עשוות לסייע בהגנה על העיניים הבוגרות, מפני ניוון מוקולרי ותסמונת העין היבשה. בנוסף, היא עשויה לסייע בניקוז נוזל תוך עין מהעין, ובכך להקטין את הסיכון לגלואקומה. מזונות המכילים אומגה 3 הם סלמון, טונה, פורל, סרדינים והליבוט.

