

الأطعمة المفيدة لصحة العين وتنمية الإبصار



الاثنين 22 مايو 2017 12:05 م

ن تناول نظام غذائي صحي وإتباع نمط حياة نشط . وهذا عادة يشير إلى صحة القلب وقوة العظام وبنية سليم . لكن الحفاظ على الصحة يعني أيضًا الحفاظ على تقوية حاستة الإبصار . حيث أن الرؤية السليمة تعتمد على صحة العينين . ومع التقدم في العمر يصاب العديد من الأشخاص بمشكلات الإبصار المختلفة . بعض أمراض العيون إعتام عدسة العين ، أو جفاف العين وغيرها من المشكلات التي يمكن تجنب حدوثها من خلال إتباع بعض الإرشادات الغذائية البسيطة وتناول الأطعمة الصحية المفيدة لصحة العين .

إليك مجموعة من أفضل الأطعمة الصحية التي تعمل على تقوية العينين .

-1 الجزء

يأتي الجزر في المرتبة الأولى من الأطعمة التي تعمل على تقوية حاستة الإبصار فهو الطريق لرؤية أفضل . فهذا النوع من الخضروات غني بمعادن البيتا كاروتين ومضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الأمراض الشائعة للعيون والقرنية مثل إعتام عدسة العين . . . الجزر من الأطعمة التي يمكن إضافتها بسهولة للكثير من الأطباق والسلطات، في حالة عدم رغبتك في تناوله في صورته الطازجة [٦] كما ينصح بتقديم عصير الجزر للأطفال المرضع عند بداية تقديم الأطعمة الصلبة [٧]

الأخضر - الفان

يعد الفلفل الأخضر مصدر غني لفيتامين ج وهو عنصر حيوي للحفاظ على قوة الإبصار كما أن الفلفل يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامينات الأخرى التي من شأنها حماية العينين يمكن تناول الفلفل في صورته الطازجة، أو في الصلصات، أو الساندوتشات، أو يمكن إضافته عند طهي الأطباق المختلفة مثل اللحوم والمكرونة. لذلك فالفلفل الأخضر عنصر مثالي للحصول على رؤية سليمة.

3- لحوم الدواجن (النعام و الدجاج)

الدواجن هي البديل الصحي عن اللحوم الحمراء التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل لحوم البقر والضأن . لوح الدواجن غنية بالزنك ، البوتاسيوم ، البروتين ، الحديد ، وهي كلها عناصر أساسية لتنمية الإبصار . فالزنك عنصر حيوي للشبكة العين و وهو المسئول عن إنتاج الإنزيمات المرتبطة بصحة العين ، أما الحديد فهو يساعد علي مكافحة تلف العينين ، مما يحافظ علي صحة العينين مع التقدم في العمر . لحوم الدواجن من أكثر الأطعمة التي يمكن تناولها في صور متعددة وذلك لكونها عنصر أساسي في الأطباق الغذائية ، حيث يمكن تناولها مشوية أو مع السلطات أو الحساء .

અંગ્રેજી -4

السياحة تحتوى، على، نسبة كبيرة من جميع أنواع الفيتامينات، لكن من أهم تلك العناصر هو، فيتامين C (اللutein)، الزيكساين، ومادة

البيتا كاروتين كما تحتوي أيضا السبانخ على تركيزات عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة أمراض العينين أما الزبيكاساين واللوتين فتساعد على زيادة كثافة الصبغة الموجودة في منطقة العدسة، والتي تعمل كواقي طبيعي للعينين من الشمس، من خلال امتصاص حوالي 40-90% من أشعة الشمس الضارة .

5- البطاطا الحلوة

تحتوي علي نسبة كبيرة من البيتا كاروتين المفید لصحة العین ، حيث تحتوي على الخضروات ذات اللون البرتقالي البراق علي نسبة كبيرة من البيتا كاروتين . فيمكن تناولها إما مطبوخة أو مشوية أو مقلية كالبطاطس العادية .

6- الأسماك كالسلمون والسردين .

الأسماك بصفة عامة تحتوي على نسبة كبيرة من أحماض أوميغا 3 الضروري لنعيم الحياة الصحي . لكن السلمون والسردين هي الأفضل من حيث إحتوائهما على كميات أكبر من الأوميغا 3 والتي تساعد على حماية الأوعية الدموية الصغيرة التي تحيط بكرة العين . لذلك يجب الحرص علي تناول السلمون والسردين بصورة منتظمة لحفظ صحة العين .