

# الأطعمة المفيدة لصحة العين وتقوية الإبصار



الاثنين 22 مايو 2017 12:05 م

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

وإليك مجموعة من أفضل الأطعمة الصحية التي تعمل علي تقوية العينين .

## 1- الجزر

يأتي الجزر في المرتبة الأولى من الأطعمة التي تعمل على تقوية حاسة الإبصار فهو الطريق لرؤية أفضل . فهذا النوع من الخضروات غني بمادة 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 كما ينصح بتقديم عصير الجزر للأطفال الرضع عند بداية تقديم الأطعمة الصلبة

## 2- الفلفل الأخضر

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 علي رؤية سليمة .

## 3- لحوم الدواجن ( النعام و الدجاج )

الدواجن هي البديل الصحي عن اللحوم الحمراء التي تحتوي علي نسبة عالية من الدهون مثل لحوم البقر والضأن . لوح الدواجن غنية بالزنك ، البوتاسيوم ، البروتين ، الحديد ، وهي كلها عناصر أساسية لتقوية 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 .

## 4- السبانخ

السبانخ يحتوي على نسبة كبيرة تقريبا من جميع أنواع الفيتامينات، لكن من أهم تلك العناصر هي فيتامين ج اللوتين، الزيكسائين، ومادة

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

#### 5- البطاطا الحلوة

تحتوي علي نسبة كبيرة من البيتتا كاروتين المفيد لصحة العين , حيث تحتوي علي الخضراوات ذات اللون البرتقالي البراق علي نسبة كبيرة من البيتتا كاروتين . فيمكن تناولها إما مطبوخة أو مشوية أو مقلية كالبطاطس العادية .

#### 6- الأسماك كالسلمون والسردين .

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