

# أفضل 10 أطعمة تكافح ضعف البصر



السبت 21 أبريل 2018 12:04 م

أثبت الطب أن هناك علاقة بين ضعف البصر والتقدم في السن، لكن في الحقيقة يمكن لنمط الحياة الصحي أن يقلل بشكل كبير من مشاكل ضعف البصر الناجمة عن الشيخوخة □

وأظهرت أبحاث متخصصة أن بعض العناصر الغذائية، مثل الزنك والنحاس وفيتاميني C,E ومركبات "بيتا كاروتين" قد تقلل من خطر ضعف الإبصار المرتبط بالعمر بنسبة 25%.

ويرصد موقع "ميديكال نيوز تو داي" المعني بنشر التقارير العلمية، 10 أطعمة تزيد من صحة الإبصار، بتوصيات من جمعية البصريات الأمريكية والأكاديمية الأمريكية لطب العيون □

## 1- السمك:

معظم الأسماك تعتبر مصدر غني الأحماض الدهنية "أوميغا 3" وعلى رأسها أسماك التونة والسلمون والسردين □

وَأُثبتت بعض الدراسات أن زيت السمك أو أحماض "أوميغا3" قد تقلل من جفاف العين بنسبة كبيرة وخصوصا للذين يقضون وقتًا طويلاً أمام شاشات الكمبيوتر □

## 2- المكسرات والبقوليات:

المكسرات أيضاً من الأطعمة الغنية بأحماض "أوميغا3" كما تحتوي على مستويات عالية من فيتامين E الذي يمكنه أن يحمي العين من ضعف الإبصار المرتبط بالعمر بحسب الدراسات □

ومن أمثلة المكسرات المفيدة للعين الجوز والكاجو والفول السوداني □

## 3- البذور:

مثل بذور الشيا والكتان والشوفان، التي تحتوي على نسب مرتفعة من فيتامين E وأيضاً بعض منها يحتوي على أحماض "أوميغا 3" المفيدة لصحة العيون □

## 4- الحمضيات:

فواكه الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت مصدر غني بفيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة وله فائدة كبيرة لمكافحة تلف العين المرتبط بالعمر □

## 5- الخضروات الورقية:

تحتوي الخضروات الورقية على مادتي "لوتين" و"زياكسانثين" وهما من المركبات التي تحدث تأثيراً إيجابياً على صحة الإبصار، كما تحتوي الخضروات الورقية أيضاً على فيتاميني C,E .

## 6- الجزر:

غني بفيتامين A ومركبات "بيتا كاروتين" وهذه المادة تعتبر من أهم المواد التي تمنح الإنسان صحة أفضل للعيون، فيما يلعب فيتامين A دورًا أساسيًا في تقوية الرؤية، حيث أنه مكون لبروتين "rhodopsin" الذي يساعد شبكية العين على امتصاص الضوء

## 7- البطاطا الحلوة:

غنية بمادة "بيتا كاروتين" كما أنها تعتبر مصدرا جيدا لفيتامين E المضاد للأكسدة

## 8- لحوم البقر:

تحتوي لحوم البقر على عنصر الزنك الذي يسهم في الحفاظ على صحة العين على المدى الطويل

وأظهرت الأبحاث أن الزنك يساعد في تأخير فقدان البصر المرتبط بالعمر، كما تحتوي العين نفسها على مستويات عالية من الزنك وخاصة في شبكية العين

وتحتوي أيضا صدور الدجاج على الزنك ولكن بمستويات أقل

## 9- البيض:

مصدر غني جدًا بمادتي "لوتين" و"زياكسانثين" وفيتاميني C و E والزنك، لذلك فهو من أفضل الأطعمة التي تقلل خطر فقدان البصر نتيجة التقدم في العمر

## 10- الماء:

شرب الكثير من الماء له فوائد عظيمة حتى في صحة العين، حيث يقلل من أعراض جفاف العين

\*نصائح للحفاظ على صحة العين

وضعت الأكاديمية الأمريكية لطب العيون بعض النصائح للحفاظ على صحة العين منها:

ارتداء النظارات الشمسية، لأن التعرض لأشعة الشمس المباشرة يمكنه أن يسبب ضرر لعدسة العين

## التوقف عن التدخين

إجراء فحص منتظم للعين

غسل اليدين قبل ملامسة العين

ارتداء العدسات اللاصقة فقط للفترة التي أوصى بها الطبيب

حماية العين من إجهاد الكمبيوتر عن طريق النظر بعيدا عن الشاشة كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية

يجب على مرضى السكري مراقبة مستويات السكر بعناية، لأنه المسبب الرئيسي للعمى، بالإضافة إلي التحكم في كمية الكربوهيدرات التي يتناولها المريض

وتؤكد الأكاديمية أن هناك بعض الأعراض لضعف الإبصار عند الشعور بها يجب فوراً الذهاب لطبيب العيون مثل:

تغييرات متكررة في وضوح الرؤية، رؤية الصور مشوهة، ظهور ومضات في مجال الرؤية، انخفاض الرؤية