الأطعمة التي تعزز صحة عينيك

هل تتناول الأطعمة التي هي الأفضل لعينيك؟ صحة العين تتطلب أكثر من تناول الجزر فقط. تعلم أي أطعمة هي التي تعزز صحة العين وتساعد على الحماية ضد الأمراض التي تهدد البصر.

السمك:

أسماك المياه الباردة مثل سمك السلمون، التونة، السردين، والماكريل غنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣، التي قد تساعد على الحماية ضد جفاف العين، التنكس البقعي، وحتى إعتام عدسة العين.

إذا كنت لا تتناول المأكولات البحرية، يمكنك الحصول على كميات جيدة من الأوميغا ٣ باستخدام مكملات زيت السمك أو أخذ المكملات النباتية التي تحتوي على زيت الكشمش الأسود أو زيت بذور الكتان.

الخضار الورقية:

السبانخ، اللفت، والكرنب الخضر، على سبيل المثال، تحتوي على كميات هائلة من اللوتين والزياكسانثين، أصباغ النبات التي يمكن أن تساعد في وقف تطور التنكس البقعي وإعتام عدسة العين.
البروكلي، البازلاء، والأفوكادو هي أيضا مصادر جيدة لهذا الثنائي القوي المضاد للأكسدة.

البيض:

الفيتامينات والمواد الغذائية في البيض، بما في ذلك اللوتين والفيتامين أ (الذي قد يحمي من العمى الليلي وجفاف العين)، تعزز صحة العين ووظائفها.

الحبوب الكاملة:

اتباع نظام غذائي يتكون من الأطعمة التي تحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم يساعد على تقليل المخاطر للتنكس البقعي المرتبط بالعمر.

قم بإستبدال الكربوهيدرات المكررة بالكينوا، الأرز البني، الشوفان، والخبز والمعكرونة من القمح الكامل. كما يساعد الفيتامين إي، الزنك، والنياسين الموجود في الحبوب الكاملة على

تعزيز صحة العين بشكل عام.

فاكهة الحمضيات والتوت:

فاكهة البرتقال، الجريب فروت، الليمون، والتوت تحتوي على مستويات مرتفعة من الفيتامين سي، مما قد يقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين والتنكس البقعي.

المكسرات:

المكسرات مثل الفستق، الجوز، واللوز غنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ والفيتامين إي التي تعزز صحة العين.

الفواكه والنباتات الملونة:

الأطعمة مثل الجزر، الطماطم (البندورة)، الفلفل، الفراولة، القرع، الذرة، والشمام هي مصادر ممتازة للفيتامينات أ وس.

الكاروتينات – المركبات التي تعطي هذه الفواكه والخضروات ألوانها الصفراء، البرتقالية، والحمراء – يعتقد أنها تساعد في التقليل من خطر الإصابة بالعديد من أمراض العيون.