

# اليكم أبرز الاطعمة التي تعزز صحة العينين!

من المتداول ان "الجزر يقوّي النظر"، ولكن ليس الطعام الوحيد الذي يتمتع بهذه القدرة. تعرّف الى الأطعمة الأفضل لتعزيز صحّة عينيك:

**السّمك:** يحتوي سمك السلمون والتونة والسردين والماكريل على الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي تساعد على الحماية ضد جفاف العين، إعتام عدسة العين، والتنكس البقعي.

**الخضراوات الورقية:** السبانخ، واللفت، وخضراوات الكرنب تحتوي على مستويات عالية من اللوتين و زياكسانثين التي توقف الضمور البقعي وإعتام عدسة العين.

**البيض:** يحتوي البيض على كميات من اللوتين وفيتامين أ تحميان من العمى الليلي وجفاف العين، بالإضافة إلى تعزيز صحة العين ووظيفتها.

**الحبوب الكاملة:** الكينوا والأرز البني والشوفان الكامل والخبز الكامل والمعكرونة تحتوي على فيتامين E والزنك الذي يساعد على تعزيز صحة العين بشكل عام.

**الفواكه الحمضية والتوت:** البرتقال، الجريب فروت، الليمون، والتوت من الفواكه ذات المستويات العالية من فيتامين C التي تقلل من خطر إعتام عدسة العين والتنكس البقعي.