

เคล็ดลับสุขภาพดี 2

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

เปิดโผ 'อาหารบำรุงดวงตา'

แนะนำผลไม้สด อุดมสารอาหาร-วิตามิน



การไปหาหมอตตรวจตาทุกปี คอยล้างแว่นและคอนแทคเลนส์ให้สะอาด ไม่ใช่วิธีเดียวที่จะดูแลหมดวงตา อาหารก็มีส่วนช่วยได้

ศาสตราจารย์เอียน เกรียร์สัน แห่งภาควิชาจักษุวิทยา มหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล บอกว่า สารอาหาร เช่น วิตามินซี น้ำมันโอเมกา - 3 และโมเลกุลในพืชผัก เป็นอีกหนทางเลือก "ปัญหาดวงตา เช่น ตอกระจก ต้อหิน และจุดตาง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ตาบอด มีผลมาจากสิ่งที่เรากิน การกินผักผลไม้เพิ่มขึ้นจะช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมากในอนาคต"

ต่อไปนี้เป็นชนิดอาหารที่จะช่วยให้ดวงตามีสสุขภาพดีและสายตาคมชัด

ผักใบเขียว

ผักโขม บร็อกโคลี่ กะหล่ำ เป็นแหล่งของสารให้เม็ดสี คือ ลูทีน กับซีแซนทีน ซึ่งเรตินาจะอาศัยเม็ดสีเหล่านี้ในการสร้างภาพที่คมชัด

"ผลวิจัยบ่งบอกว่า โมเลกุลของพืชเหล่านี้ช่วยเสริมเม็ดสีในดวงตา ซึ่งจะร่อยหรือลงเมื่อคนเราได้รับแสงอย่างต่อเนื่อง" ศ.เกรียร์สันบอก งานวิจัยของสถาบันดวงตาแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา พบว่า การมีเม็ดสีเพิ่มขึ้นช่วยป้องกันไม่ให้ตาบอดได้

กินมากแค่ไหน? พยายามกินผักใบเขียวให้ได้ 100 กรัม ทุกวันเว้นวัน อาจเป็นสลัดหรือผัดผักต่างๆ

ไข่

นับแต่นักวิจัยของมหาวิทยาลัยเซอร์เรย์สรุปว่า ไข่ไม่ได้เพิ่มคอเลสเตอรอล อาหารชนิดนี้ก็กลับมากอยู่ในรายการของกินบำรุงสุขภาพอีกครั้ง และเป็นอาหารที่มีประโยชน์แก่ดวงตาเช่นกัน เพราะในไข่แดงก็มีแหล่งของสารเม็ดสีในดวงตา คือ ลูทีนกับซีแซนทีน

กินมากแค่ไหน? ไข่คน หรือไข่ลวก เป็นอาหารเข้าสัก 2 ฟอง ในทุกวันเว้นวัน หรือจะทำไข่เจียว หรือเอาไข่แดงมาทำนํ้ามายองเนสใส่สลัดก็ได้

น้ำมันปลา

สถาบันดวงตาแห่งชาติของสหรัฐวิจัยพบว่า การได้รับโอเมกา - 3 ในน้ำมันปลาเพิ่มขึ้น ช่วยลดโอกาสที่จะเป็นต้อหิน และจุดภาพชัดเสื่อมสภาพ และช่วยไม่ให้ดวงตาแห้ง ซึ่งเป็นผลจากการผัดตดวงตาด้วยเลเซอร์

งานวิจัยชิ้นหนึ่งในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition พบว่า เมื่อสตรีที่มีอาการดวงตาแห้ง

กินเนื้อปลาทูน่าสัปดาห์ละ 5 มื้อ อาการก็จะลดน้อยลง 68%

กินมากแค่ไหน? สัปดาห์ละ 2 - 3 มื้อต่อคน จะช่วยบำรุงฮอร์โมน สมอง ผิวหนัง และช่วยบำรุงสายตา

ผลไม้สด

ผลวิจัยพบว่า วิตามินชนิดต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับดวงตาทั้งหลายได้ ศาสตราจารย์เกรียร์สันบอกว่า การกินผักผลไม้ให้มากขึ้นจะเป็นผลดีต่อดวงตาอย่างแน่นอน

กินมากแค่ไหน? กินผลไม้สดในตอนเช้า ผักต่างๆ เช่น บร็อกโคลี่ ก็มีประโยชน์มาก กินดิบๆ เป็นสลัดก็ได้ หรือหนึ่งเล็กนอยเพื่อให้ได้วิตามิน

ที่มา: หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์
ภาพประกอบ: อินเทอร์เน็ต