ตาสวย..ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

24 เคล็ดลับปกป้องนัยต์ตาให้ดีตลอดไป.....

ดวงตาคือสมบัติล้ำค่าที่สุดอย่างหนึ่ง แต่พวกเราส่วนใหญ่กลับละเลย ไม่ให้ความสำคัญเท่าที่ควร
ลองนึกดูว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากคุณไม่สามารถมองเห็นลูกหลานหรือสวนดอกไม้ได หรือแมแตจะเดินไปรอบๆตัวโดยไม่เกิดอุบัติเหตุ
โรคที่มักพบได้บอยที่สุดอย่างเชน โรคศูนยกลางประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ ตอกระจก ตอหิน และโรคตาแหง ทั้งหมดนี้สามารถ ปองกันได้ในระดับหนึ่ง
แตขั้นแรกสุด หากคุณสูบบุหรี่ ตองหยุดสูบกอน เพราะเพิ่มโอกาสเสี่ยงตอการเป็นโรคตอกระจก ตอหิน ตาแหง และศูนยกลางประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ

- ผสมบลูเบอร์รี่กับโยเกิร์ตอย่างละถ้วยเป็นอาหารเช้า เพราะเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
- ทำขนมปังทาแยมบลูเบอร์รี่เป็นมื้อเช้า ซึ่งเบอร์รี่ชนิดนี้มีสวรประกอบที่เรียกว่าแอนโธไซยาโนไซด์ ซึ่งอาจช่วยป้องกันไม่ให้คุณตองประสบกับภาวะศูนยกลางประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุได
- กินผักโขมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ซึ่งพบว่ามีสารลูเทอิน ช่วยป้องกันไม่ให้คุณต้องประสบกับภาวะศูนย์กลางประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุได้ รวมถึงโรคต้อกระจกด้วย หากเป็นไปได้ควรบริโภคสารลูเทอินควบคู่กับไขมันบางชนิด เชน น้ำมันมะกอก เพื่อชวยให้รางกายดูดซึมได้ดีที่สุด
- ใช้หอมหัวใหญ่สีแดงปรุงอาหารเท่านั้น เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระเคอร์ซิทิน ที่เชื่อว่าป้องกันโรคต้อหิน
- ปรับช่องแอร์ในรถไม่ให้พ่นเข้านัยต์ตา เพราะเป็นสาเหตุทำให้ตาเราแห้งและเมื่อตาแห้งอาจทำให้กระจกตาอาจเป็นแผลถลอก จนอาจทำให้ตาบอดได้หากไม่ได้รับการรักษาอยางทันทวงที
- ปรับจอคอมพิวเตอร์ให้ต่ำลง วิธีนี้จำทำให้เปลือกตาคุณหรี่ลงเล็กน้อย ของเหลวในตาจึงระเหยน้อยลง ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคตาแห้ง
- กินวิตามินรวมทุกวันจนติดเป็นนิสัย
- เดินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง การออกกำลังกายจะช่วยลดความดันในลูกตา
- กินปลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้รับโอเมก้า-3 อย่างเพียงพอ
- หนีห่างจากของขบเคี้ยวรสหวานหรือจำพวกไขมันสัปดาห์ละครั้ง
- กินมันเทศคืนนี้ เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามันเอ จึงช่วยปรับสายตาของคุณให้มองเห็นชัดขึ้นในช่วงเวลากลางคืน
- หรี่เครื่องทำความร้อนลงหน่อย เพราะจะส่งผลให้นัยต์ตาแห้ง

- ใส่แว่นกันแดดออกนอกบ้าน เพราะจะช่วยป้องกันนัยต์ตาไม่ให้ถูกลมจนแห้ง
- สวมหมวกปีกกว้างกับแว่นกันแดด เพราะปีกหมวกช่วยกันรังสียูวีได้ราวร้อยละ 50 ลดส่วนที่อาจลอดเข้าตาจากด้านบนหรือด้านล้างของแว่นได้
- กินผักใบเขียวเป็นอาหารค่ำคืนนี้ เพราะอุดมไปด้วยสารลูเทอินและซีอาแซนธิน อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต้อกระจกและโรคศูนย์กลางประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ และยังอาจชอมแซมส่วนที่สึกหรอจากอาการทั้งสองได้บาง
- ย่างผักบีตสดเป็นเครื่องเคียงซึ่งมีสรรพคุณช่วยป้องกันสายตา ซึ่งมีสารแอนโธไซยานิน มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยปกป้องหลอดเลือดเล็กๆในร่างกาย รวมทั้งภายในดวงตาดวย
- เลือกใช้เกลือชนิด แคลอรี่ต่ำ หรือใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแทน เพราะอาหารที่เค็มจัดหรือใช้เกลือมากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นต้อกระจกบางชนิด
- หยดน้ำหอมมะลิ วานิลลา หรือเปปเปอร์มินต์ที่แขนเพื่อสูดดม กลิ่นหอมทั้ง3 ชนิดนี้ช่วยกระตุ้นระบบลิมบิกในสมอง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นเซลล์รูปแท่งในจอตา ทำให้คุณมองเห็นภาพในแสงสลัวได้ชัดขึ้น
- ขณะทำงานหรืออ่านหนังสือตั้งนาฬิกาปลุกทุก 30 นาที เพื่อถอนสายตาแล้วมองไปยังที่ไกลๆสัก 30 วินาที จะช่วยป้องกันไม่ให้สายตาล้าหรือเพลีย
- ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำทุกเดือน
- เปลี่ยนมาสคาร่าทุกๆ 3 เดือนและเปลี่ยนเครื่องสำอางที่เกี่ยวกับตาชนิดอื่นๆปีละครั้ง เพราะอาจมีเชื้อโรคและสามารถแพร่สู่ดวงตาคุณได้
- ใช้น้ำยาล้างเครื่องสำอางบริเวณรอบดวงตาทุกคืนก่อนนอน ป้องกันเศษมาสคาร่าปลิวเข้าตาแล้วอาจขีดข่วนกระจกตาได้
- ใส่แว่นกันลมเมื่อทำงานช่างไม้หรืองานในสวน และควรใส่แว่นกันน้ำเมื่อว่ายน้ำ เพื่อป้องกันนัยต์ตาจากสารคลอรีนในสระว่ายน้ำ
- ใช้ผ้าเช็ดตัวใหม่ทุกครั้งที่เช็ดหน้า การใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่นอาจทำให้เป็นโรคเยื่อตาอักเสบหรือที่รู้จักกันดีว่า โรคตาแดงได้ง่าย

ขอบคุณที่มาข้อมูลwomen.thaiza.com