

ถ้าคุณเป็นทาสคอมพิวเตอร์.....ต้องกินมะม่วงผลไม้ที่บำรุงสายตาได้ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

ใช้สายตาจ้องหน้าคอมพิวเตอร์มากๆ ต้องถนอมด้วยการรับประทาน "มะม่วง"
ผลไม้ที่บำรุงสายตาได้ดีที่สุด

ปัจจุบันการทำงานในอาชีพต่างๆ คงหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์ หรือแม้แต่กระทั่งนักเรียนนักศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์นานๆ จะทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้า และเสื่อมประสิทธิภาพได้ง่าย ดังนั้นต้องบำรุงสายตาเพื่อจะได้ใช้งานนานๆ

ผักใบเขียวนานาชนิดมีส่วนช่วยในการบำรุงสายตาอย่างมาก แต่บางคนอาจไม่ชอบทานผัก ไม่เป็นไร เพราะยังมีผลไม้ที่ช่วยบำรุงสายตา **นั่นคือมะม่วงสุดยอดผลไม้บำรุงสายตา**

จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ พบมะม่วง เป็นผลไม้พิเศษในการถนอมรักษาสายตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสายตาของผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะเสื่อมโทรมลงตามวันเวลาที่ล่วงไป

จักษุแพทย์ของศูนย์แพทย์โรคตาในสหรัฐฯ ได้ระบุว่า มะม่วงเป็นผลไม้ที่ช่วยบำรุงรักษาสายตาได้อย่างดียิ่งเสียวกว่าหัวผักกาดแดง เพราะมะม่วงอุดมไปด้วยวิตามิน ซี และ อี กับ เบตาแคโรทีน อันเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระทั้งสิ้น

สารทั้งสามอย่างจะช่วยต่อต้านตัวอนุมูลอิสระที่เป็นเหตุให้สายตาต้องเสื่อมเลวลง "เราได้รู้ข้อเท็จจริงอยู่แล้วว่า พวกอนุมูลอิสระ ยิ่งช่วยบ่อนทำลายสายตาที่เสื่อมลง เนื่องมาจากกลามเนื้อลูกตาอ่อนแรงให้หนักขึ้น" เขายังแนะนำว่า หากไม่กินมะม่วง ก็อาจจะเลือกกินผลกีวก็ได้ เพราะ ลูกกีวมีโปแตสเซียมสูง ช่วยลดความเสี่ยงของการสูญเสียสายตาของผู้สูงอายุที่มีอาการความดันโลหิตสูงอยู่ด้วยได้