

เปิดโพย...'อาหารบำรุงดวงตา'

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

ต่อไปนี้เป็นชนิดอาหารที่จะช่วยให้ดวงตามีสุขภาพดีและสายตาคมชัด

ผักใบเขียว

ผักโขม บร็อกโคลี่ กะหล่ำ เป็นแหล่งของสารให้เม็ดสี คือ ลูทีน กับซีแซนทีน ซึ่งเรตินาจะอาศัยเม็ดสีเหล่านี้ในการสร้างภาพที่คมชัด

"ผลวิจัยบ่งบอกว่า โมเลกุลของพืชเหล่านี้ช่วยเสริมเม็ดสีในดวงตา ซึ่งจะร่อยหรือลงเมื่อคนเราได้รับแสงอย่างต่อเนื่อง" ศ.เกรียร์สันบอก

งานวิจัยของสถาบันดวงตาแห่งชาติของสหรัฐพบว่า การมีเม็ดสีเพิ่มขึ้นช่วยป้องกันไม่ให้ตาบอดได้

กินมากแค่ไหน? พยายามกินผักใบเขียวให้ได้ 100 กรัม ทุกวันเว้นวัน อาจเป็นสลัดหรือผัดผักต่างๆ

ไข่

นับแต่นักวิจัยของมหาวิทยาลัยเซอร์เรย์สรุปว่า ไข่ไม่ได้เพิ่มคอเลสเตอรอล อาหารชนิดนี้ก็กลับมาอยู่ในรายการของกินบำรุงสุขภาพอีกครั้ง และเป็นอาหารที่มีประโยชน์แก่ดวงตาเช่นกัน เพราะในไข่แดงก็มีแหล่งของสารเม็ดสีในดวงตา คือ ลูทีนกับซีแซนทีน

กินมากแค่ไหน? ไข่คน หรือไข่ลวก เป็นอาหารเข้าสัก 2 ฟอง ในทุกวันเว้นวัน หรือจะทำไข่เจียว หรือเอาไข่แดงมาทำนํ้ามายองเนสใส่สลัดก็ได้

❌ น้ำมันปลา

สถาบันดวงตาแห่งชาติของสหรัฐวิจัยพบว่า การได้รับโอเมก้า-ทรีในน้ำมันปลาเพิ่มขึ้น ช่วยลดโอกาสที่จะเป็นต้อหิน และจุดภาพชัดเสื่อมสภาพ และช่วยไม่ให้ดวงตาแห้ง ซึ่งเป็นผลจากการผ่าตัดดวงตาดวยเลเซอร์

งานวิจัยชิ้นหนึ่งในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition พบว่า เมื่อสตรีที่มีอาการดวงตาแห้ง กินเนื้อปลาทูนาสัปดาห์ละ 5 มื้อ อาการก็จะลดน้อยลง 68%

กินมากแค่ไหน? สัปดาห์ละ 2-3 มื้อต่อคน จะช่วยบำรุงฮอร์โมน สมออง ผิวหนัง และช่วยบำรุงสายตา

❌ ผลไม้สด

ผลวิจัยพบว่า วิตามินชนิดต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับดวงตาทั้งหลายได้

ศาสตราจารย์เกรียร์สันบอกว่า การกินผัก-ผลไม้ให้มากขึ้นจะเป็นผลดีต่อดวงตาอย่างแน่นอน

กินมากแค่ไหน? กินผลไม้สดในตอนเช้า ผักต่างๆ เช่น บร็อกโคลี่ ก็มีประโยชน์มาก กินดิบๆ เป็นสลัดก็ได้ หรือหนึ่งเล็กนอยเพื่อให้ได้วิตามิน.

ที่มา .. ไทยโพสต์