

ตาสวยด้วยสารอาหารต้านโรคตา

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

ใครที่อยากมีดวงตาสวยใส ต้องรับประทานอาหารต่อไปนี้ค่ะ.....

วิตามินเอ

เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน มีความสำคัญต่อร่างกายในด้านการมองเห็นในแสงสลัว บำรุงรักษาเซลล์บุผิว การเจริญเติบโต การทำงานเป็นปกติของระบบสืบพันธุ์ และระบบภูมิคุ้มกัน แหล่งอาหารที่ให้วิตามินเอสูงคือ **ตับ ไข่แดง น้ำมันตับปลา นม ผักใบเขียวเข้ม มะละกอ ฟักทอง มะม่วงสุก**

สังกะสี

มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการแบ่งเซลล์ การคงสภาพของผนังเซลล์ การมองเห็นในที่มืด การรับรส และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ในคนและสัตว์ถ้าขาดสังกะสีแล้วจะเจริญเติบโตช้า ผอมรวม ผิวหนังอักเสบ และมีรอย อูจจาระร่วง ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ตาบอดกลางคืน การรับรสผิดปกติ แผลหายช้า ฯลฯ ธาตุสังกะสีเป็นองค์ประกอบ ของเอนไซม์ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนวิตามินเอให้อยู่ในรูปที่ร่างกายนำไปใช้ได้ และมีบทบาทในการขนถ่าย วิตามินเอจากตับไปสู่กระแสเลือด อาหารที่ให้ธาตุสังกะสีในปริมาณสูงและมีการดูดซึมได้ดีคือ **เนื้อสัตว์ อาหารทะเลจำพวกหอย ไข่ และผลิตภัณฑ์นม**

วิตามินอี

เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ทำหน้าที่เป็น สารแอนตีออกซิแดนท์ มีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคตา ในทารกคลอดก่อนกำหนด แหล่งอาหารที่มีวิตามินอีคือ **น้ำมันพืช ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชต่าง ๆ จมูกข้าวสาลี**

วิตามินซี

เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ มีคุณสมบัติเป็น แอนตีออกซิแดนท์เช่นเดียวกับวิตามินอี หากขาดวิตามินซี ผิวหนังจะผิดปกติ แผลหายช้า การสร้างฟันผิดปกติ หลอดเลือดฝอยแตกง่าย เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน วิตามินซีมีอยู่มากใน **ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว มะเขือเทศ ผักต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ บร็อกโคลี และผักใบเขียวหลายชนิด**

แค่นี้คุณก็จะเป็นเจ้าของตาสวย ๆ ได้แล้ว

ที่มา www.tlcthai.com/