

## طبيبة تكشف عن أطعمة لتحسين دقة الرؤية... تعرفوا على أهمها



نصحت طبيبة العيون الأمريكية ربيكا تايلور، انه لتحسين الرؤية يجب تناول الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي.

وتقول: "يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي: الجزر والبطاطا الحلوة والمشمش والبطيخ، وفيتامين A يعطي شبكية العين كل ما تحتاجه لتحويل الأشعة الضوئية إلى صور، ويساعد على بقاء العينين رطبة".

وتنصح الطبيبة بتناول المنتجات الغنية (بفيتامين C- البرتقال والجزر واليوسفي والليمون والخوخ والطماطم والفراولة والفلفل الحلو) ،لأن هذا الفيتامين يعمل على إصلاح الخلايا المتضررة من الجذور الحرة ويمنع أو يؤخر تطور الضمور البقعي وإعتام عدسة العين المرتبط بالعمر.

وبالإضافة إلى ذلك توصي الطبيبة للحفاظ على صحة العينين بتناول أسماك المياه الباردة (سمك السلمون والتونة والسردن والهلبوت والسلمون المرقط) التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية، وكذلك الخضروات الورقية والبيض الغني باللوتين وزيكسانثين. تقلل هذه المواد من احتمال الإصابة بأمراض العين في سن الشيخوخة، وتعيد وظيفة الدموع إلى طبيعتها وتحمي البقعة جزء العين المسؤول عن الرؤية المركزية.

وتنصح بتنويع النظام الغذائي وتناول (الأفوكادو واللوز وبذور عباد الشمس) لأن هذه المنتجات تحتوي على فيتامين E الذي يدعم صحة خلايا العين.

وتقول: "يجب تناول المنتجات المحتوية على الزنك الذي يحمي العين من التأثيرات الضارة للصوء، والنحاس لتكوين خلايا الدم الحمراء. ويمكن العثور على كلاهما في البقوليات والمحار واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن".