

# أطعمة مفيدة لصحة العيون وحمايتها من مخاطر العاصفة الترابية



الاثنين 18 يناير 2016 12:01 م

تنصح الدراسات الحديثة بتناول بعض الأطعمة الصحية التي من شأنها العمل على تقوية النظر والمحافظة على صحة العيون من المشاكل المتعلقة بتغير المناخ كالعواصف الترابية ومن تلك الأطعمة:

بعض أنواع السمك مثل السردين والتونة والسلمون والماكريل  
صفار البيض والثوم والبصل والصويا والعدس الأصفر  
التوابل مثل الكركم والكارى والبابريكا والزعفران  
الفواكه والخضراوات مثل اللفت والخضراوات الورقية كالخس والكرنب والسبانخ، والجزر والقرع العسلى والبابايا والمشمش والكيوى والخوخ والبطاطا الحلوة والفلفل الأصفر الرومى  
المانجو والبرتقال لاحتوائهما على الكاروتين والبيتاكاروتين وهما اللذان يتحولان في الجسم إلى فيتامين "أ"، المهم لقوة الإبصار