

5 أطعمة لنظر قويّ



الجمعة 23 فبراير 2018 09:02 م

ينتج ضعف البصر عن ضهور العصب البصري أو بعض الأمراض التي تصيب العينين، لذا يلجأ المصابون بهذا المرض إلى استشارة الطبيب الذي يصف لهم النظارة الطبية المناسبة لقياس العينين ولكن البعض ربما يتجه لاستخدام الطرق القديمة والطبيعية في تقوية النظر أو المحافظة عليه، للبقاء بعيدا عن استخدام النظارات الطبية أو استخدام العدسات اللاصقة أو الخضوع لعمليات الليزر والتي ربما يكون لها آثار جانبية غير مرغوب بها

وقيل قديما "الجزر يقوي النظر"، ومعاً سنتعرف إلى 5 أطعمة لعين سليمة وشبكية قوية تحميها من الإجهاد وتزيد من حدة وقوة الإبصار:

ثمرات توت الغوجي

فاكهة شهيرة ذاع صيتها ولفتت أنظار الكثير من الناس؛ وذلك لأهميتها الصحية التي عرفت قديما في الطب الصيني، حيث عرف الناس أهميتها في تنشيط الذاكرة وعلاج التشنجات وتقوية المناعة، والوقاية من أمراض القلب، وذلك لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن كالحديد والسيانوم ومضادات الأكسدة

ويقول كمبرلي ريد، مدير عيادة تغذية العين التابعة لكلية "نوبا ساوث إيسترن" الأمريكية للبصريات: إن ثمرات توت الغوجي تحتوي على أعلى معدل من صبغة الزياكسانثين النباتية، أكثر من أي طعام آخر معروف لدينا ويضيف قائلا في هذا السياق: إنه يمكن للشخص ترطيب تلك الثمرات بنقعها حتى صباح اليوم التالي في شاي أو ماء وإضافتها من بعد ذلك لوجبات الإفطار المشتملة على الحبوب أو دقيق الشوفان

السبانخ

تتميز السبانخ بغناها بالفيتامينات A و D و E بالإضافة إلى المعادن المختلفة، وتعدّ من المصادر الأولية للأحماض الدهنية أوميغا 3، وتساعد على تحسين صحة النظر وتقويته؛ وذلك لاحتوائها على كمية كبيرة من صبغة الكاروتين والزياكسانثين النباتيين

المحار

يحتوي المحار على كمية كبيرة من معدن الزنك، والذي تفوق كمياته أي أغذية أخرى وبحسب خبرة شؤون التغذية والحمية الغذائية الدكتورة كارولين كاوفمان، فإن من أهم وظائف معدن الزنك الحيوية أنه يساعد في توصيل فيتامين A المختزن في الكبد إلى شبكية العين بهدف إنتاج صبغة الميلانين، وذلك لحماية ووقاية العين

الشاي الأخضر

يقول خبير التغذية والحمية الغذائية الدكتور ديفيد كاتز: إن الشاي الأخضر غني بمجموعة متنوعة من الفلافونويدات وهي مواد مضادة للأكسدة تساعد في حماية شبكية العين من الآثار الضارة للإشعاع الشمسي

الجوز

يشكل الجوز مصدرا غنيا بالعناصر الغذائية مثل البروتينات والأحماض الدهنية كأحماض أوميغا 3 النباتية، ومن فوائد هذه الأحماض أنها تحافظ على صحة الأوعية الدموية وتوازن معدلات الدهون في الدم، الشيء الذي يشكل عاملا حيويا في طريقة أداء العين لوظائفها