

رژیمی برای تقویت چشم‌ها

منبع: pezeshkan.org

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه

چشم یکی از اندام‌هایی است که شاید در نگاه اول به نظر بیاید سلامت آن چندان با تغذیه مرتبط نیست، ولی مشکلات چشمی مانند آب مروارید (کاتاراکت)، آب سیاه (گلوکوم)، خون ریزی‌های درون چشمی و نیز کم‌بینایی و نابینایی در برخی موارد، عوارض بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، دیابت و مشکلات عروقی هستند که در اثر تغذیه ناصحیح، چاقی و شیوه زندگی ناسالم به وجود می‌آیند.

چشم‌ها، شبکه‌ای از سلول‌های حساس هستند که برای عملکرد خود به مقادیر کافی مواد مغذی نیاز دارند.

کمبودهای تغذیه‌ای در درازمدت روی بینایی آثار سوء خواهد گذاشت و به همین علت در سراسر جهان در عرصه علم چشم پزشکی، علاقه زیادی به بررسی نقش تغذیه و مکمل‌های غذایی در سلامتی چشم‌ها و بهبود بینایی وجود دارد.

ویتامین‌های دوستدار چشم

ویتامین‌های A، C، E سه آنتی‌اکسیدان معروف هستند که نقش آنتی‌اکسیدانی و نیز نقش کلیدی در واکنش‌های متابولیک و عملکردی چشم دارند.

ویتامین A :

نقش بسیار مهمی در سلامت چشم دارد و برای تطابق فرد به تغییر نور ضروری است و هنگام استفاده از نور چراغ، کامپیوتر، تماشای تلویزیون و انجام کارهای ظریف چشمی مصرف بیشتری در بدن دارد. **کمبود شدید این ویتامین منجر به اختلالاتی مانند کاهش بینایی در شب و شب‌کورگی می‌گردد.**

گزروفنالمی یا خشکی قرنیه، شب‌کورگی، کاهش بینایی در شب و نابینایی در کودکی همگی از عوارض کمبود ویتامین A هستند و متأسفانه افراد زیادی را در کشورهای در حال توسعه دچار کرده است.

آمارها نشان می‌دهد که هرساله نیم میلیون کودک در سراسر جهان کور می‌شوند که ۷۰ درصد علت آن، کمبود شدید ویتامین A در رژیم غذایی است. بررسی‌های انجام شده در کشور ما، حاکی از وجود کمبود ویتامین A به خصوص در مناطق محروم می‌باشد. بر اساس گزارشات بین‌المللی در زمینه شیوع کمبود ویتامین A در کشورهای شرق مدیترانه، ایران از نظر کمبود در حد متوسط قرار دارد.

ویتامین A و پیش‌سازهای آن در مواد غذایی مانند میوه و سبزی‌هایی به رنگ زرد و نارنجی مثل هویج، زرد آلو، انبه، شیر و لبنیات، جگر، ماهی، زرده تخم مرغ و همچنین انواع سبزی‌های برگ سبز یافت می‌شود.

این ویتامین همچنین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از سلول‌های بدن از جمله سلول‌های چشمی در مقابل آسیب رادیکال‌های آزاد که هر روز سلول‌ها را تهدید می‌کنند، محافظت می‌کند.

ویتامین‌های گروه B

اعمال مختلفی به عهده دارند؛ از جمله در شکل‌گیری گلبول‌های قرمز و رساندن اکسیژن به سراسر بدن نقش دارند.

ویتامین ۱B (تیامین):

در عملکرد سریع ماهیچه چشمی و تعادل در حرکات چشم نقش دارد. افراد الکلی علائم کمبود شدید این ویتامین را نشان می‌دهند. در سالمندان نیز کمبود ویتامین ۱B دیده می‌شود.

منابع سرشار این ویتامین:

سبزی‌ها، مخمر و نوشیدنی‌های تخمیری (ماء‌الشعیر)، گوشت و مرغ و ماهی، جگر، تخم مرغ، غلات سبوس دار و موز هستند.

ویتامین ۲B (ریبوفلاوین):

در تنظیم سیستم بینایی چشم و ایجاد تعادل و حساسیت بینایی در چشم نقش دارد. در افراد دیابتی دفع ادراری این ویتامین افزایش یافته و در نتیجه میزان نیاز به این ویتامین بیشتر خواهد بود. برخی داروها مانند کلروپرومازین و باربیتورات‌ها میزان نیاز به ویتامین ۲B را افزایش می‌دهند.

کمبود آن در موارد اولیه عوارضی چون سوزش چشم، ترس از نور، ریزش اشک و همچنین احتمال سریع تر ابتلا به آب مروارید را موجب می‌شود.

این ویتامین نیز در غذاهایی مانند: شیر و لبنیات، گوشت‌های بدون چربی، جگر، سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات سیوس دار یافت می‌شود.

ویتامین C :

این ویتامین که عملکرد ضد پیری دارد، در سلامت استخوان‌ها و بافت‌های بدن نقش دارد. همچنین موجب سلامت دهان و لثه‌ها، خونسازی و جریان خون مناسب در بدن به ویژه در چشم‌ها می‌شود. تحقیقات نشان داده است، افرادی که در سنین بالا دارای عدسی چشمی سالم و شفاف بوده‌اند، در طول زندگی از مقادیر کافی ویتامین C استفاده کرده‌اند.

ویتامین C در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات (پرتقال، گریپ فروت ، انواع لیمو و نارنگی)، کیوی ، انواع توت ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای، هندوانه ، طالبی ، توت فرنگی ، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز مثل کلم بروکلی موجود است.

ویتامین E :

در دفاع بدن و شکل‌گیری گلبول‌های قرمز نقش دارد و کمبود آن به اختلالات ته‌چشم از جمله تخریب نقطه زرد چشم و بیماری تخریب ماکولا (از بین رفتن سلول‌های ناحیه مرکز بینایی که در سنین بالا اتفاق می‌افتد و سبب کاهش متوسط تا شدید بینایی می‌گردد) می‌انجامد.

روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام زمینی ، سویا، ذرت، گلرنگ (کانولا)، آفتابگردان و جوانه‌گندم مهم‌ترین منابع غذایی ویتامین E به شمار می‌روند. سایر منابع شامل: دانه‌های روغنی، بذرها، غلات کامل(سیوس‌دار) و سبزی‌های برگ سبز است