

چشم قوی با تغذیه مناسب

مسعود مشایخی - پزشک

نقش چشم به عنوان یکی از عوامل یادگیری بر کسی پوشیده نیست. بی شک یادگیری و لذت هر چه بیشتر از زندگی، از طریق چشم و حس بینایی قابل درک است. برای درک مطالب مختلف اولین مواجهه با کلمات توسط چشم صورت می گیرد و در صورتیکه که این عضو مهم به خوبی کار نکند، عملکرد تحصیلی تا حد زیادی کاهش خواهد یافت.

نقش تغذیه در سلامت چشم

آیا واقعاً خوردن هویج برای بینایی مفید است یا والدین برای تشویق فرزندان به مصرف هویج این مطلب را عنوان می کنند؟ ویتامین A موجود در یک هویج متوسط، دو برابر مقدار توصیه شده مصرف روزانه است و این یعنی مصرف آن واقعاً مؤثر است. اگر هویج دوست ندارید نگران نباشید. مواد غذایی دیگری وجود دارد که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A و دیگر مواد لازم برای سلامت چشم هستند. در ادامه ویتامین ها و ترکیبات مفید برای سلامت چشم و مواد غذایی حاوی آن ها معرفی می شوند.

ویتامین A

آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که با خنثی کردن رادیکال های آزاد مانع تخریب سلول های بدن می شوند. بعضی آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین A خطر ابتلا به بعضی بیماری های چشم مانند آب مروارید را کاهش می دهند. ویتامین A هم در مواد غذایی حیوانی (نظیر جگر و کره) و هم در مواد غذایی گیاهی (حاوی کاروتنوئیدها) وجود دارد. کاروتنوئیدها رنگدانه های قرمز و زردی هستند که در گیاهان وجود دارند و به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. کمبود ویتامین A در صورت ادامه می تواند سبب خشکی چشم، زخم قرنیه و تورم پلک شود. خشکی چشم نیز شب کوری را ایجاد می کند. پس بهتر است جهت پیشگیری از کمبود آن، روزانه از ترکیب سبزیجات و میوه های نارنجی و قرمز و زرد به عنوان میان وعده استفاده کنید.

ویتامین C

یکی از مواد بسیار مفید برای بینایی ویتامین C است. مقادیر بالای ویتامین C می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به آب مروارید شود. نیاز روزانه به ویتامین C ۶۰ میلی گرم در روز است. توجه داشته باشید که این مقدار باید به صورت روزانه مصرف شود. زیرا بدن انسان نه تنها قادر نیست ویتامین C بسازد بلکه نمی تواند آن را به مدت طولانی ذخیره کند. مرکبات، فلفل دلمه ای، میوه های گرمسیری، سیب زمینی و سبزیجات سبز و پر برگ منابع غنی ویتامین C هستند.

ویتامین E

این ویتامین به سلامت چشم کمک می کند. بهترین منبع ویتامین E، آجیل و مغزانه ها هستند.

مواد معدنی

چشم علاوه بر ویتامین ها، به بعضی از مواد معدنی نیز نیاز دارد. برای مثال سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان ها در بدن کمک می کند. غذاهای دریایی از جمله مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد سلنیوم هستند. روی نیز به جذب ویتامین A کمک کرده، همچنین بخشی از یکی از آنزیم های بدن است که تعداد رادیکال های آزاد را کم می کند. مطالعات نشان داده اند که ماده ی "روی"، چشم را در برابر تخریب سلول های چشم و شب کوری محافظت می کند. روی در غذاهای دریایی، گندم و آجیل یافت می شود.

اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب در واقع سنگ بنای چربی ها هستند. بعضی انواع آن ها که در بدن انسان ساخته نمی شوند، ضروری خوانده می شوند و باید از طریق مواد غذایی تأمین شوند. چربی های اشباع نشده، امگا ۳ و امگا ۶، توسط اسیدهای چرب ضروری ساخته می شوند. این اسیدهای چرب ضروری در تکامل بینایی نقش دارند. کمبود این مواد به ویژه امگا ۳ در بزرگسالان ممکن است سبب کاهش دید شود. کمبود طولانی مدت آن نیز ممکن است سبب تخریب شبکیه و خشکی چشم شود. بهترین منبع تأمین امگا ۳ ماهی است.

لوتئین و گزانتین

بهترین منبع تأمین این مواد سبزیجات سبز و پر برگ مثل اسفناج و کلم است. لوتئین و گزانتین را می توان در سبزیجات و میوه های زرد و نارنجی رنگ نظیر ذرت نیز یافت. توجه داشته باشید که سبزیجات پخته مقادیر بیشتری لوتئین دارند.

بطور خلاصه و در یک جمع بندی مواد غذایی زیر برای داشتن چشمی سالم توصیه می شوند:

ویتامین A: روغن کبد ماهی، جگر و هویج

ویتامین E: تخمه آفتاب گردان، بادام و فندق

ویتامین C: فلفل دلمه ای، کلم، توت فرنگی و پرتقال

بیوفلاونوئیدها: مرکبات و انگور

روی: صدف، گندم و آجیل

لوتئین و گزانتین: اسفناج و کلم

سلنیوم: آجیل و غذاهای دریایی

اسیدهای چرب: ماهی

بطور کلی باید روزانه از سبزیجات و میوه های متنوع با رنگ های مختلف و نیز دو بار در هفته ماهی مصرف کرد تا چشمی سالم داشت.