

4 τροφές για να βλέπετε καλύτερα



Στα πλαίσια μια σωστής και ισορροπημένης διατροφής μπορούμε να εντάξουμε διάφορες τροφές που λόγω συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών μας βοηθούν να βλέπουμε καλύτερα.

Ροζ γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν την όραση, όπως η βιταμίνη C και τα β-καροτένια. Σε μια έρευνα που έγινε σε 4.000 άτομα και διήρκεσε 8 χρόνια, φάνηκε ότι άτομα που κατανάλωναν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, E, β-καροτένια και ψευδάργυρο είχαν κατά 35% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Άλλες εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C είναι οι πιπεριές, το μπρόκολο, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, τα ακτινίδια. Καλές πηγές β-καροτενίων είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα πορτοκαλόχρωμα λαχανικά και φρούτα όπως καρότα, κολοκύθα, βερίκοκα.

Τσάι

Το τσάι περιέχει ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση σχετικά μεγάλων ποσοτήτων τσαγιού βοηθάει στην πρόληψη καταρράκτη.

Σολομός

Ο σολομός είναι πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος B και σε ω-3 λιπαρά οξέα, ουσίες που προστατεύουν τα μάτια μας. Τα καλά λιπαρά που βρίσκονται στο σολομό συμβάλλουν κατά της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας προστατεύοντας το μάτι από την ηλιακή ακτινοβολία και τις ελεύθερες ρίζες. Μελέτη έδειξε ότι άνθρωποι που κατανάλωναν τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα λιπαρά ψάρια μειωνόταν ο κίνδυνος εκφύλισης της ωχράς κηλίδας κατά 30%. Αν αγαπάτε τα μάτια σας, καταναλώστε τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα λιπαρά ψάρια όπως σολομός και σαρδέλες.

Θαλασσινά

Τα θαλασσινά όπως μύδια, καβούρια, αστακοί, γαρίδες, στρείδια κ.α. είναι πλούσια σε ψευδάργυρο. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για τη λειτουργικότητα ενζύμων που βοηθούν την όραση μας. Άλλα τρόφιμα πλούσια σε ψευδάργυρο είναι το άπαχο βοδινό και τα πουλερικά.