

Το φρούτο που προστατεύει τα μάτια σας & πόσο πρέπει να τρώτε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μία ομάδα ερευνητών από το Ινστιτούτο «Bascom Palmer Eye» του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι ανακάλυψε ότι υπάρχει μία συγκεκριμένη τροφή, η οποία προστατεύει τα μάτια μας και πιο συγκεκριμένα τον αμφιβληστροειδή μας, το τμήμα εκείνο δηλαδή που περιέχει τους φωτοϋποδοχείς.

Αναλυτικά, σύμφωνα με την έρευνά τους, που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της αμερικανικής «Ένωσης για την Έρευνα σχετικά με την Όραση και την Οφθαλμολογία» στη Φλόριντα, φαίνεται πως η τακτική κατανάλωση σταφυλιών συμβάλλει στην προστασία του αμφιβληστροειδούς από αλλοιώσεις.

Στο πλαίσιο της μελέτης τους, οι επιστήμονες εξέτασαν κατά πόσο μια διατροφή εμπλουτισμένη με σταφύλια, θα μπορούσε να προστατεύσει τους φωτοϋποδοχείς πειραματόζων από την εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, τα ποντίκια, που κατανάλωναν ποσότητα που

αντιστοιχεί σε τρεις μερίδες σταφυλιών την ημέρα για τον άνθρωπο, παρουσίαζαν παχύτερο αμφιβληστροειδή.

Τέλος, από περαιτέρω ανάλυση διαπιστώθηκε ότι η συγκεκριμένη διατροφή οδήγησε και σε χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονωδών πρωτεϊνών και υψηλότερα προστατευτικών πρωτεϊνών στους αμφιβληστροειδείς χιτώνες των ματιών.

Πηγή: onmed.gr