

Ποιες τροφές εκτός από τα ψάρια βελτιώνουν την όραση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Περισσότεροι από 25 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και από καταρράκτη, τα οποία είναι η κύρια αιτία τύφλωσης σε άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών.



Αυτές οι ασθένειες προκαλούνται κυρίως από την οξειδωση και την φλεγμονή των οφθαλμών, αλλά έρευνες έχουν δείξει ότι οι τροφές που είναι πλούσιες σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών στα μάτια. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες C, E, β-καροτένιο, ψευδάργυρο και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί επίσης να αποτρέψει τις ασθένειες των ματιών που σχετίζονται με την ηλικία.

Δείτε τις κορυφαίες πηγές αυτών των συστατικών και προσπαθήστε να τις συμπεριλάβετε στο διατροφικό σας πρόγραμμα.

Καλαμπόκι

Το καλαμπόκι περιέχει και λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of Agricultural Food and Chemistry έδειξε ότι το μαγείρεμα για περισσότερη ώρα από το «προβλεπόμενο» αυξάνει την ποσότητα λουτεΐνης και τα επίπεδα αντιοξειδωτικών ανά μερίδα.

Σπανάκι

Ένα φλιτζάνι σπανάκι περιέχει 20,4mg λουτεΐνης και ζεαξανθίνης. Επίσης, όταν το καταναλώνετε βρασμένο, σας βοηθάει να απορροφήσετε καλύτερα την λουτεΐνη.

Μπρόκολο

Είναι πλούσιο σε ίνες και βιταμίνες C, αλλά λίγοι γνωρίζουν ότι το μπρόκολο περιέχει σημαντικές ποσότητες β-καροτίνης, λουτεΐνης και ζεαξανθίνης.

Αυγά

Εκτός από πρωτεΐνη, τα αυγά περιέχουν λουτεΐνη, βιταμίνη E και ω-3 λιπαρά οξέα.

Πορτοκάλια

Σε έρευνα που έγινε από το αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτου Ματιού, διαπιστώθηκε ότι η βιταμίνη C στα πορτοκάλια συμβάλλει στην καλή υγεία του ιστού του ματιού και στην αναζωογόνηση σημαντικών αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη E.

Πηγή: [.defencenet.gr](http://defencenet.gr)