



H

υγεία των ματιών βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο οικογενειακό ιστορικό, αλλά και στο κάπνισμα και την ισορροπημένη διατροφή, όπως επισημαίνει η καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Πλύμουθ, Christine Purslow.

Σύμφωνα με την ίδια, αν διασφαλίσουμε την συνολική μας υγεία σε αυτές τις δύσκολες εποχές τότε, είναι σίγουρο ότι πολλά από τα ζωτικά μας όργανα θα διατηρηθούν υγιή για πάρα πολλά χρόνια. Ειδικότερα τα μάτια μας καθώς, όπως αναφέρει στη Daily Mail η ωχρά κηλίδα, πάθηση των ματιών σε μεγάλες ηλικίες, έχει δυστυχώς βρει προσοδοφόρο έδαφος και σύμφωνα με τελευταία στατιστικά αυξάνονται ραγδαία τα περιστατικά ενώ, όπως λένε οι ειδικοί αναμένεται η αύξηση αυτή να φτάσει το 50% τα επόμενα χρόνια.

Όπως σημειώνει η κα Purslow, η καλύτερη αντιμετώπιση όλων αυτών είναι εκτός από τη διακοπή του καπνίσματος και η ισορροπημένη διατροφή. Προτείνει να εντάξουμε στη καθημερινότητά μας τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ειδικά τροφές πλούσιες σε βιταμίνες C και E, ψευδάργυρο, σελήνιο, ωμέγα 3 λιπαρά, και χαλκό που θα τα βρούμε εύκολα στα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια, το άπαχο κρέας, τους ξηρούς καρπούς, τα θαλασσινά και τα άπαχα γαλακτοκομικά.

Ρέγκα, σκουμπρί, σαρδέλες, σολομός, φρέσκο φιλέτο τόνου, καρύδια και λιναρόσπορος θα μας αποτρέψουν από πολλές παθήσεις. Όπως αναφέρει η κα Purslow για παράδειγμα ένα από τα βασικά στοιχεία των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, το δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA), παίζει σημαντικό ρόλο στη δομή και λειτουργία των αισθητηριακού αμφιβληστροειδούς, ενώ η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη είναι χρωστικές που υπάρχουν στην ωχρά κηλίδα και οι οποίες προσφέρουν προστασία στα κύτταρα από βλάβες που προκαλούνται από το οξειδωτικό στρες και το επιβλαβές μπλε φως.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει την ευεργετική τους επίδραση στην επιβράδυνση της εξέλιξης ορισμένων παθήσεων που σχετίζονται με την ηλικία όπως είναι η ωχρά κηλίδα. Γι αυτό καταναλώστε όσο μπορείτε πράσινα φυλλώδη λαχανικά ή άλλα λαχανικά, όπως είναι το σπανάκι, το μπρόκολο και ο αρακάς και φυσικά πολλά φρούτα. Μία ακόμα σημαντική βιταμίνη είναι η ρεσβερατρόλη που εμπεριέχεται στα φιστίκια, τα μούρα και τα σταφύλια και όπως λένε οι επιστήμονες οι αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες έχουν συνδεθεί με την υγεία των ματιών.

Πηγή: naftemporiki.gr