

# Διατροφή και όραση: Η διατροφή του παιδιού σας επηρεάζει την όρασή του!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[9c4e0fb92c190424c2032f451f72d8a3\\_L](#)

Η σωστή διατροφή επηρεάζει την ανάπτυξη της όρασης μας και τη πρόληψη διαφόρων παθήσεων.

Τρώμε όμως τις σωστές τροφές; Κάποια διατροφικά στοιχεία είναι γνωστά για τον ευεργετικό ρόλο στη όραση. Ας μάθουμε όμως και άλλα, άγνωστα διατροφικά στοιχεία και βιταμίνες που μας βοηθούν στην όραση μας.

Όραση παιδιού: Πότε αρχίζει να βλέπει το μωρό;

Το β-καροτενιο έχει αντιοξειδωτική δράση και είναι παρόμοιο με την βιταμίνη Α. Μαζί με άλλες βιταμίνες έχει πολύ ευεργετική δράση για την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Βρίσκεται κυρίως στα καρότα , τη γλυκοπατάτα, το σπανάκι

Τα φλαβονοειδή μπορεί να προστατεύσουν στη δημιουργία του καταρράκτη και της εκφύλισης της ωχράς. Βρίσκονται στο τσάι, κόκκινο κρασί, στο μύρτιλο , κεράσια, στη σόγια και στα λαχανικά.

Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, καροτενοειδής βιταμίνη, σχετίζεται με την βιταμίνη Α και το β-καροτενιο, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ειδικά στην ωχρά κηλίδα. Το βρίσκουμε στο σπανάκι, στα λαχανικά, στο σταφύλι, το πορτοκάλι.

Τα Ωμεγα-3 Λιπαρά οξέα βοηθούν στην πρόληψη της εκφύλισης ωχράς κηλιδος, στη ξηροφθαλμία και στη χρόνια βλεφαρίτιδα. Τα βρίσκουμε στα ψάρια των κρύων θαλασσών, όπως σολομός και ρέγγα.

Πότε πρέπει οι γονείς να επισκεφθούν για πρώτη φορά παιδο-οφθαλμίατρο

Η βιταμίνη Α, από τις σημαντικότερες για την υγεία των ματιών, προστατεύει από την ξηροφθαλμία και την νυχταλωπία. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι τα αυγά, το βούτυρο , το γάλα, το συκώτι κοτόπουλου.

Η βιταμίνη C γνωστή ως αντιοξειδωτική μειώνει την πιθανότητα για εκφύλιση

ωχράς κηλίδος και καταρράκτη. Τα πορτοκάλια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, γλυκές πιπεριές, φράουλες, μπρόκολο.

Η βιταμίνη D μπορεί να μειώσει την εμφάνιση εκφύλισης ωχράς. Το βρίσκουμε στο σολομό, σαρδέλες γάλα. Η καλύτερη πηγή βέβαια της βιταμίνης D είναι η έκθεση στον ήλιο

Γιατί τα παιδιά πρέπει να φορούν προστατευτικά γυαλιά για τον ήλιο ακόμα και τον χειμώνα!

Συνοπτικά οι τροφές που μπορεί να σας βοηθήσουν στην καλή υγεία του οργανισμού σας και βέβαια στην όραση είναι τα ψάρια, λαχανικά, αυγά, εσπεριδοειδή, ξηροί καρποί όπως αμύγδαλα, φιστίκια, κασίους, ηλιόσποροι.

Δημήτρης Ψαρράκος  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
email : [dpsarrakos@gmail.com](mailto:dpsarrakos@gmail.com)

Στείλτε τις ερωτήσεις σας στον οφθαλμίατρο του Mothersblog [ΕΔΩ](#)

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)