

# Οι τροφές που προστατεύουν από την απώλεια όρασης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



0

καταρράκτης και η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι οι δύο συνηθέστερες παθήσεις που οδηγούν στα προβλήματα όρασης ή στην τύφλωση στην τρίτη ηλικία.

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει στην πρόληψη πολυάριθμων παθήσεων, από τον διαβήτη τύπου 2 έως τον καρκίνο, και οι παθήσεις των ματιών δεν αποτελούν εξαίρεση.

Δείτε ποια συστατικά πρέπει να αναζητήσετε στις τροφές για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη δυνατή προστασία των ματιών σας.

– Αντιοξειδωτικά

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες θεωρούνται από τα βασικότερα μέτρα αντιμετώπισης των βλαβών που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν ενάντια στις ελεύθερες ρίζες είναι η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, το βήτα καροτένιο, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. Η βιταμίνη C βρίσκεται στα περισσότερα φρούτα

και λαχανικά. Βιταμίνη Ε παρέχουν οι ξηροί καρποί, η γλυκοπατάτα, το φιστικοβούτυρο και τα ενισχυμένα δημητριακά. Τα κίτρινα, πορτοκαλί και κόκκινα φρούτα και λαχανικά, όπως το καρότο, η παπάγια και το μάνγκο, είναι πλούσια σε βήτα καροτένιο. Το πολύτιμο αντιοξειδωτικό βρίσκεται επίσης στο συκώτι, το αβγό και το γάλα. Το βήτα καροτένιο μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α, η οποία βοηθά τα μάτια να προσαρμόζονται στις αλλαγές στα επίπεδα φωτός και επίσης διατηρεί τα επίπεδα ενυδάτωσης του οφθαλμού. Σελήνιο και ψευδάργυρο θα πάρετε από τροφές όπως τα καρύδια Βραζιλίας, ο σολομός, το κοτόπουλο, τα μανιτάρια, τα οστρακοειδή, το μοσχάρι, το αρνί, το σπανάκι και ο πασατέμπος.

#### - Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου και κρατούν την πείνα και τις λιγούρες μακριά για περισσότερες ώρες. Αυτό που λίγοι γνωρίζουν είναι ότι οι φυτικές ίνες παίζουν σημαντικό ρόλο και στην πρόληψη των παθήσεων των ματιών. Οι φυτικές ίνες βρίσκονται σε μεγάλη ποσότητα στα προϊόντα ολικής άλεσης (π.χ. μαύρο ψωμί, καστανό ρύζι).

#### - Ω-3 λιπαρά

Δύο συγκεκριμένα είδη Ω-3 λιπαρών, το εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ και το εικοσαπενταενοϊκό οξύ, ξεχωρίζουν για το ρόλο τους στην προστασία από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, ακόμη και σε άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης της πάθησης. Η χαμηλή πρόσληψη Ω-3 λιπαρών έχει συνδεθεί με ποικίλες παθήσεις των ματιών, όπως η ξηροφθαλμία, η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια και η αμφιβληστροειδοπάθεια λόγω προωρότητας. Τα Ω-3 λιπαρά βρίσκονται κυρίως στα θαλασσινά, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους, στα φυτικά έλαια και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

#### - Καροτενοειδή

Δύο πολύτιμα καροτενοειδή, η ξανθοφύλλη και η ζεαξανθίνη, δρουν προληπτικά ενάντια στην εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς χιτώνα και του φακού του οφθαλμού. Τα συστατικά αυτά βρίσκονται στα σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το μπρόκολο και η λαχανίδα, στο ακτινίδιο, στο πεπόνι, στο μάνγκο, στο αβγό, στο καλαμπόκι και στο καρότο.

**Πηγές:** Medical Daily [-onmed.gr](http://onmed.gr)