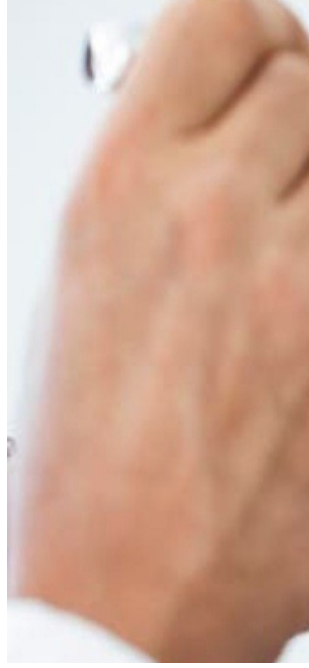


منها الجزر والبطاطا... إليكم "10" أطعمة مذهلة قد تحسن البصر



لحفاظ على قوة الإبصار، يوصي الأطباء عادة بضرورة الفحص الدوري للعينين والإقلاع عن التدخين وتقليل وقت الشاشة واتباع نظام غذائي صحي.

ووفق موقع "News Zee"، فإن هناك "10" أطعمة خارقة يمكن أن تساعد في مكافحة ضعف الإبصار:

1. الجزر

إن الجزر غني بالبيتا كاروتين، وهو نوع من فيتامين A الضروري للرؤية الجيدة. إذ يساعد فيتامين A في الحفاظ على قرنية واضحة ويمكن أن يمنع العمى الليلي.

2. البيض

يحتوي البيض على كميات مناسبة من "اللوتين والزيكسانثين" والزنك، مما يساعد على تقليل خطر الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر.

3. الأسماك الدهنية

تشتهر الأسماك الدهنية مثل (السلمون والتونة) باحتوائها على نسبة عالية من أحماض "أوميغا-3 الدهنية"، والتي تساهم في تطوير البصر وصحة شبكية العين في الجزء الخلفي من العين.

4. البقوليات

تعتبر الفاصوليا والعدس والبازلاء مصادر جيدة "للبيو فلا فونويد والزنك". إنها عناصر غذائية تحمي شبكية العين وتقلل من خطر "الضمور البقعي وإعتام عدسة العين".

5. الفلفل الحلو

يحتوي الفلفل الحلو، خاصة الملون مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر، على نسبة عالية من "فيتامين C والبيتا كاروتين"، مما يعزز صحة العين بشكل عام.

6. الخضراوات الورقية

تحتوي السبانخ والملفوف وغيرها من الخضراوات الورقية على "اللوتين والزياكسانثين"، وهي مضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الإصابة بالضمور البقعي وإعتام عدسة العين.

7. البطاطا الحلوة

مثل الجزر، فإن البطاطا الحلوة غنية "بالبيتا كاروتين"، وهو أمر ضروري للرؤية الجيدة والحفاظ على شبكية العين صحية.

8. الحمضيات

لأن محتوى البرتقال والليمون والغريب فروت من فيتامين C مرتفع، فإن تناول الحمضيات يوفر مضاداً للأكسدة يدعم الأوعية الدموية في العين ويقلل من خطر إعتام عدسة العين.

9. التوت

يشارك التوت الأزرق والأسود والفراولة في ميزة توفير مستويات عالية من مضادات الأكسدة وفيتامين C، ما يحمي العينين من الإجهاد التأكسدي ويقلل من خطر إعتام عدسة العين.

10. المكسرات والبذور

يحتوي اللوز والجوز وبذور الكتان على "فيتامين E"، الذي يبطئ الضمور البقعي. كما أنها توفر أحماض "أوميغا-3 الدهنية"، التي تدعم صحة العين بشكل عام.