ประเภท : บทความ
หัวข้อข่าว : 10 อาหารบำรุงสายตา (สุขภาพ)
โดย : สมจิตร
ลงวันที่ : พุธ ที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2559
เข้าชม : 2085

เรื่อง 10 อาหารบำรุงสายตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมาก การดูแลรักษาดวงตาให้มีสุขภาพดี และทำให้มีการมองเห็นที่ชัดเจน จะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ดังนั้น ดวงตาควรได้รับ การดูแลอย่างถูกต้อง โดยมีวิธีง่าย ๆ คือ ถ้ารู้สึกว่าตาแห้งให้กะพริบตาถี่ ๆ เพราะตาแห้ง เกิดจากการกะพริบตาน้อย หากเราใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์ หรือใช้สายตาเพ่งมากเกินไป บางครั้งการกะพริบตาจะน้อยลงโดยที่เราไม่รู้ตัว และทำให้กล้ามเนื้อตาล้า และตาแห้งได้ ดังนั้น จึงควรพยายามพักสายตาบ่อย ๆ ปรับความสว่างของห้องทำงานให้เหมาะสม ไม่ควรทำงานในที่ที่มีแสงจ้าเกินไป รวมถึงปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารก็เป็นส่วนสำคัญ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อดวงตา ซึ่งอาหารดังกล่าวประกอบไปด้วย

1. **ผักใบเขียว** ผักใบเขียวเป็นแหล่งรวมของสารลูเทอิน และซีอาแซนธิน ที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคต้อกระจก และยังซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในกระบอกตาได้ด้วย
2. **ส้ม มะเขือเทศ พริกหวาน** สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดต้อกระจก อีกทั้งยังช่วยในการไหลเวียนเลือดในดวงตาอีกด้วย
3. **กะหล่ำปลีสีเขียวเข้ม ผักโขม หัวผักกาดเขียว และบร็อกโคลี่** มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาให้มีประกายที่สดใส
4. **กะเพรา** ประกอบไปด้วย วิตามินซี ฟอสฟอรัส เหล็ก แคลเซียม และยังมี เบต้าแคโรทีนสูงอีกด้วย ซึ่งสารนี้จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย จึงช่วยบำรุงสายตาได้อย่างดี
5. **กรดไขมันโอเมก้า 3 และ 6** ช่วยป้องกันไม่ให้ดวงตาแห้ง พบในน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันปลา เป็นต้น
6. **ถั่วสีน้ำตาลแดง** อุดมไปด้วยสังกะสีที่ดีต่อสายตา และวิตามินเอก็เป็น ส่วนช่วยปกป้องเยื่อชั้นในของดวงตาอีกด้วย
7. **ผักโขม** ผักโขมมีสารลูเทอิน รับประทานผักโขมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันต้อกระจกและภาวะศูนย์กลางประสาท
8. **ผักบีทสด** ผักชนิดนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยปกป้องหลอดเลือด ในกระบอกตา ทำให้ดวงตามีเลือดไปเลี้ยงอย่างสมบูรณ์ ช่วยให้ดวงตาสวยและใส
9. **มันเทศ** วิตามินในมันเทศ จะช่วยปรับสายตาให้เห็นได้ชัดในที่มืด หาซื้อได้ง่ายและราคายังไม่แพงอีกด้วย
10. **ขี้เหล็ก** ในใบขี้เหล็กมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเป็นสารที่สำคัญในการบำรุงสายตา นอกจากนี้ ยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ อีกด้วย

เมื่อทราบกันแล้วว่า ดวงตาคืออวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เราก็ต้อง ไม่ปล่อยให้ดวงตาเสื่อมสภาพไปก่อนวัย หากเรารู้จักวิธีการบำรุงสายตาแล้ว ควรจะหมั่นดูแลเป็นพิเศษและสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้สายตาของคุณนั้นมีสุขภาพที่ดีและมองดูสดใส อยู่ตลอดเวลา

โดย ปุญยาวีร์ นิตย์สุข
เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก