گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۰۹۸
یکشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ ۷:۴۱

تغذيه گياهي باعث تقويت چشم مي شود!

تغذیه و مواد غذایی نقش بسیار مهمی در تقویت چشم و بینایی دارد اگر می خواهید چشم های سالم و قوی داشته باشید باید نکاتی را در رژیم غذایی خود رعایت کنید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگي وسرگرمي گزارش خبر، تقویت چشم و بینایی با تغذیه شامل خوردنی ها و نخوردنی هایی می شود که با شناخت آنها می توانید در مراقبت از چشمانتان از راه خوراکی بهتر عمل کنید. چشم عضو مهمی است که به مراقبت های زیادی نیاز دارد و یکی از این راهها رعایت اصول تغذیه برای داشتن چشمانی سالم است.

مواد غذایی مفید برای تقویت چشم و تاثیر تغذیه بر بینایی
به طور کلی شما باید مقادیر زیادی سبزیجات سبز و پر برگ و هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید تا چشمی سالم داشته باشید اما در کنار این نکته با برخی از مواد غذایی مفید برای چشم آشنا شوید.

هویج با داشتن ویتامین A تبدیل می شود. این ویتامین سلامت کلی چشم را بهبود می بخشد.
مصرف غذاهای بتا - و لیکوپن را افزایش دهید و یا از مکمل های غنی ویتامین A استفاده کنید.
اسفناج و کلم بروکلی نه تنها غنی از ویتامین های C،B،A و E و مواد معدنی و روی هستند بلکه غنی از لوتئین و زیزانتین نیز هستند. مصرف روزانه اسفناج، می تواند مانع بروز اختلال هایی مانند آب مروارید و تباهی لکه زرد شود. اسفناج، برای سلامت قرنیه چشم نیز مفید است و بروکلی با داشتن ویتامین B، لوتئین و زیزانتین نه تنها باعث تقویت بینایی می شود بلکه از چشم ها حفاظت می کند و از تاری دید پیشگیری می کند.

تقویت چشم با گیاهان دارویی
از لحاظ طب سنتی مواد غذایی مفید و مضر برای چشم و بینایی شامل:
زردچوبه - هویج - آویشن - شلغم - رازیانه - بادام شیرین با نبات - مغزها بطور کلی مانند بادام، گردو، پسته، فندق - مربای هلیله - دارچین، زعفران و کندر
نسخه های طب سنتی برای تقویت چشم و بینایی
هر روز یک گرم آمله کوبیده در عسل حل کرده میل نمایند قوت چشمها زیاد می گردد.
مخلوط بادام و رازیانه:

بادام و دانه رازیانه را پودر کنید.
این پودر و یک لیوان شیر را قبل از رفتن به تخت خواب مصرف کنید.
از مصرف آب به مدت دو ساعت بعد از مصرف شیر پرهیز کنید.
برای چهل روز از این برنامه پیروی کنید.

نبایدهایی برای تقویت بینایی و چشم
در بخش تغذیه مناسب تقویت چشم و بینایی سری بایدها و مفیدها را گفتیم و حالا نوبت به نبایدهاست که شما باید در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

از مصرف گوشت های خشک و فرآوری شده تا حد امکان پرهیز کنید.
برای جلوگیری از ضع بینایی و دید مصرف غذاهای غلیظ مانند حلیم و کله پاچه را به حداقل برسانید.
مواد غذایی نفاخ و تحریک کننده معده و روده عدس، پیاز، سیر، تره، شاهی، بادنجان، باقلا، لوبیا، کلم، شوید، زیتون خام
خوراکهای ترش مانند سرکه، سیب ترش برای بینایی خوشایند نیستند.
مصرف زیاد خوراکهای شور مانند کنسروها، خیارشور، چیپس و پفک دلیلی است بر ضعف بینایی شما
در حالت سیری هرگز به غذاخوردن ادامه ندهید.
سیر و با شکم پر خوابیدن از علل دیگر ایجاد ضعف چشم است.

نکاتی برای تقویت و حفظ سلامت بینایی خوب

بهداشت خوب چشم ها را با شستن صحیح آن ها با آب سرد و یا گلاب در هر روز حفظ کنید.گلاب در کاهش فشار چشم و خارش به ویژه در تابستان موثر است.

از لمس کردن چشم ها بدون شستن دست ها پرهیز کنید.
وضعیت لنزهای طبی خود را بررسی کنید.
از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب بسیار دوری کنید و زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرید، عینک آفتابی محافظ و یا کلاه خود را بپوشید.

چیزهای دیگری هم هست که باید رعایت کنید و در ادامه ی این بخش از نمناک عنوان شده است.

توصیه های دیگر:

به صفحه تلویزیون یا صفحه کامپیوتر خود خیره نشوید، چون به چشم فشار وارد میکند.
هنگام کار با یک کامپیوتر، مانیتور را در فاصله ای مناسب، حدود ۱۸ تا ۲۴ اینچ دورتر قرار دهید. ارتفاع صفحه مانیتور باید درست در پایین سطح چشم باشد.
هر ۲۰ دقیقه یک بار وقفه های بصری مکرر داشته باشید و چشمان خود را آرام کنید.
از مطالعه در نور کم خودداری کنید چون باعث فشار روی ماهیچه های چشم می شود.
عینک هایی را که مناسب نیستند استفاده نکنید، این برای کودکان اهمیت ویژه ای دارد.
معاینه عمومی منظمی داشته باشید.
همیشه از لوازم آرایش چشم با کیفیت خوب استفاده بکنید و لوازم آرایش چشم قدیمی را دور بیندازید.

خوابیدن ناکافی و نامناسب منجر به ناراحتی چشم و دید تار می شود.
چشم های خود را به طور غیر ضروری مالش ندهید.
از رژیم غذایی غنی ویتامین C استفاده کنید.
از غذاهای غنی از روغن، چرب یا تند پرهیز کنید.
سیگار نکشید.
از استرس داشتن جلوگیری کنید.