

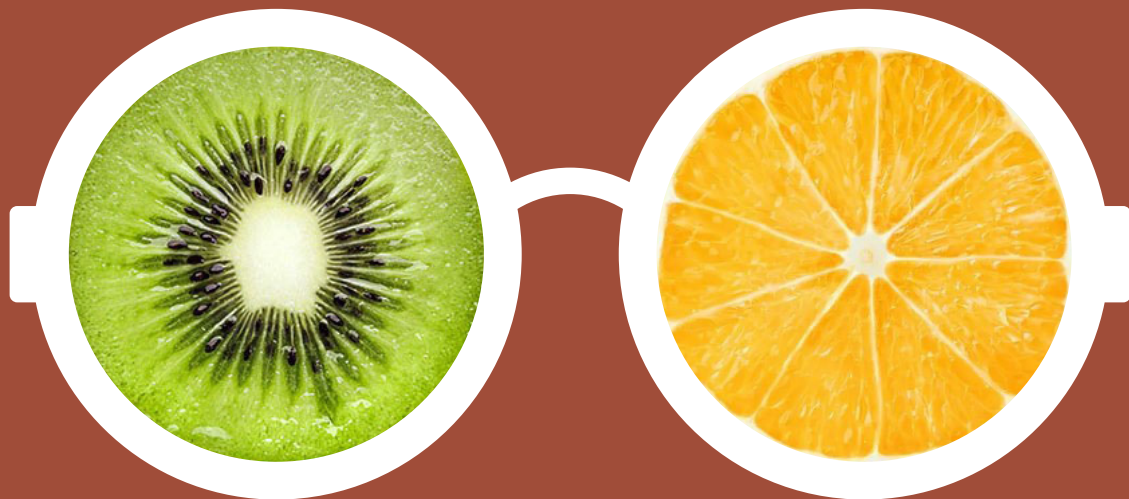
اثر تغذیه بر بینایی

هوای چشم‌هایت را داشته باش!



ملیکا اورعی

اپتومتریست و کارشناس گسترش معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



بافت‌ها و مقابله با بیماری‌ها ضروری‌اند. (۳) ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل برای سلامت کلی بدن و محافظت در برابر بسیاری از شرایط پزشکی حیاتی هستند. این موارد به شما کمک می‌کنند تا بینایی عالی و چشم‌های سالم داشته باشید. (۳) چشم‌ها به دلیل مصرف بالای اکسیژن، غلظت بالای اسیدهای چرب غیراشباع چندانگانه و قرار گرفتن در معرض نورهای قدرتمند، در معرض آسیب به سلول‌ها، پروتئین‌ها و DNA قرار می‌گیرند. (۲) ترکیب این عوامل منجر به تولید گونه‌های فعال اکسیژن می‌شود که می‌توانند آسیب به بافت‌های چشمی را تحریک کنند. به همین علت، تحقیقات قابل توجهی در مورد نقش آنتی‌اکسیدان‌های

چشم یکی از ارگان‌های حسی بدن است که در دیدن دنیای اطراف به ما کمک می‌کند. (۱) تقریباً ۲۵۰ میلیون نفر در جهان از درجات متنوع کاهش بینایی رنج می‌برند. این کاهش بینایی افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود با افزایش سن تعداد افراد مبتلا به کم‌بینایی افزایش یابد. (۲) این عضو مهم و حساس در بدن برای عملکرد بهتر نیاز به رسیدگی بیشتر و دقیق‌تری دارد. رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح یکی از عواملی است که علاوه بر سلامتی و رشد کلی بدن انسان می‌تواند در سلامت چشم هم به ما کمک کند. (۳) مواد مغذی و ریزمغذی‌هایی که در غذاهای ما وجود دارند، برای بازسازی سلولی، حفظ سلامت



- مهم است که چربی‌های سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانیم. اسیدهای چرب ضروری به جلوگیری از خشکی چشم و احتمالاً آب مروارید کمک می‌کنند. (۳)
- میوه‌ها و سبزی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانیم. تمام میوه‌ها و سبزی‌های رنگی، به ویژه میوه‌های زرد و قرمز و سبزی‌های برگ سبز، منابع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. (۳)
- بهتر است منابع خوبی از پروتئین را انتخاب کنید، اما مصرف چربی‌های اشباع شده از گوشت قرمز و لبنیات را که ممکن است خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا را افزایش دهند، محدود کنید. گوشت بدون چربی، ماهی چرب، آجیل، حبوبات و تخم مرغ منابع عالی پروتئین هستند که منابع خوبی از اسیدهای چرب ضروری نیز محسوب می‌شوند. (۳)
- استفاده از مکمل مگادوز ویتامین A برای کودکان ۲۴ تا ۵۹ ماهه در سیستم بهداشتی کشور در حال اجراست که می‌تواند در تامین این ویتامین برای تقویت بینایی و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی در کودکان نقش داشته باشد.

غذایی و فواید درمانی بالقوه مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی آنتی‌اکسیدان به عنوان یک راهبرد ساده و مقرون به صرفه برای پیشگیری و یا کنترل بیماری‌ها انجام شده است. (۲)

مواد مغذی و مکمل‌های زیر می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی وابسته به سن را بین ۲۰ تا ۲۸ درصد کاهش می‌دهند (۲):

ویتامین C (مرکبات)، ویتامین E (روغن‌های گیاهی، مغزها و دانه‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها و غذاهای دریایی)، زینک (گوشت، غلات کامل، لبنیات، تخم‌مرغ)، ویتامین B که شامل فولیک اسید باشد (گوشت، تخم مرغ، محصولات لبنی، جگر)، امگا۳ اسیدهای چرب (روغن ماهی، آجیل، روغن‌های گیاهی، تخم مرغ)، بتا کاراتن (هویج، سیب زمینی شیرین، سبزی‌های برگ تیره مانند کلم و اسفناج، کاهو، طالبی، فلفل زرد و قرمز، نخودفرنگی، زردآلو و کلم بروکلی)

نتیجه گیری

- از آنجایی که رژیم غذایی و تغذیه با شایع‌ترین بیماری‌های مؤثر بر سالمندان مرتبط بوده‌اند، اصلاح رژیم غذایی و استفاده مکمل‌های غذایی برای پیشگیری و درمان این بیماری‌ها توجهات علمی را به خود جلب کرده است. (۲) بنابراین بر اساس مقالات اخیر:
- داشتن طیف گسترده‌ای از مواد غذایی در رژیم غذایی ضروری است. خوردن غلات کامل و حبوبات به کاهش خطر بیماری‌های چشمی مرتبط با سن کمک می‌کند. (۳)

منابع

- Mona Kaleem, nutrition and eye health [Internet] USA: Johns Hopkins Medicine; 2024 [updated 2025/01/01; cited 2025/06/20], Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-and-eye-health>
- Lawrenson JG, Downie LE. Nutrition and Eye Health. Nutrients. 2019 Sep 6;11(9):2123. doi: 10.3390/nu11092123. PMID: 31489894; PMCID: PMC6771137. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6771137/>
- Eye7Chaudhary eye centre, An Ultimate Guide To Nutrition For Healthy Eyes [Internet] India: Eye7Chaudhary eye centre; 2024 [updated 2025/01/01; cited 2025/06/20], Available from: <https://www.eye7.in/eye-nutrition/>