

ผักบำรุงสายตา

เรียบเรียงโดย นางสาววาสนา ชัยโชติ

ผู้ช่วยห้องปฏิบัติการ

ดวงตาเป็นอวัยวะที่ช่วยในเราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆได้ แต่ถ้าเราละเลยการถนอมสายตา ดวงตาของเรานั้นก็อาจจะเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา ดังนั้น ในแต่ละวันจึงควรหมั่นถนอม เพื่อยืดอายุการใช้งานให้นานที่สุด เริ่มง่ายๆ ด้วยการทานผักที่ช่วยบำรุงสายตา อุดมวิตามินเอ ดังนี้



ผักบุ้ง แก้วตาฟาง หรือตาบอดกลางคืนได้ดี ลดอาการปวดกระบอกตาในกรณีที่ใช้สายตาเยอะ และช่วยบรรเทาอาการตาแห้ง



แครอท มีหลายสี เช่น เหลือง ม่วง ส้ม แต่ที่นิยมรับประทานคือสีส้ม บำรุงสายตา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็นในเวลากลางคืน หรือในที่แสงสว่างน้อย



ฟักทอง ช่วยในการมองเห็น ป้องกันเยื่อตาแห้ง และกระจกตาเป็นแผล



คะน้า มีลูทีนสูง โดยผลการวิจัยในต่างประเทศพบว่า รับประทานเป็นประจำจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 20%



ตำลึง มีเบต้าแคโรทีน และแคโรนอยด์ที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอต่อ แก้อาการตาแห้งตอนกลางคืน

อย่างไรก็ตาม วิตามินเอมีความไวต่อออกซิเจน ดังนั้น หากจะทำเป็นผักต้ม ควรใส่น้ำปริมาณน้อย และปิดฝาภาชนะขณะต้ม จะช่วยป้องกันการสูญเสียวิตามินได้ดี

แหล่งที่มา ข้อมูลจากเดลินิวส์ออนไลน์ และรูปภาพจากอินเทอร์เน็ต