

چشمان سالم و زیبا برای کودکان، با تغذیه مناسب

چشم‌ها، هدیه جالب طبیعت هستند. چشم، یکی از اندام‌های مهم بدن است که برای درک و تشخیص شکل، فاصله، بعد و رنگ اشیاء مورد استفاده قرار می‌گیرد. چشم عضو بسیار حساس و لطیفی است. اگر انتظار داریم چشم‌های ما در طول عمر، کارشان را خوب انجام دهند، باید نهایت دقت در مراقبت از آنها به عمل آید. تغذیه خوب برای سلامت چشم مهم است. تغذیه عامل بسیار مهمی در دید کودکان است. اثر تغذیه مناسب بر ماهیچه‌ها، اعصاب، لایه‌های مفاصلی چشم، مکانیسم دیده شناخته شده است. تغذیه نادرست و ناکافی، تأثیر معکوسی بر سلامت چشم دارد. تحقیقات نشان می‌دهد خوردن یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی، به پیشگیری از بروز بیماری‌ها و ناراحتی‌های چشم کمک می‌کند. بسیاری از بیماری‌های بینایی رامی‌توان از طریق رعایت رژیم غذایی و توجه به نکات تغذیه‌ای، پیشگیری کرد.

به طور کلی رعایت عادت‌های روزمره بهداشتی و تغذیه‌ای در سلامت چشم، بی‌نهایت اهمیت دارند. یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی‌های بینایی و بیماری‌های چشم، داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به همراه انجام تمرین‌های ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی است. یک رژیم غذایی متعادل با میوه و سبزی فراوان برای سلامت چشم بسیار مفید است.

بر اساس آخرین تحقیقات علمی انجام شده استفاده، از مواد معدنی مانند کلسیم، فسفات کلسیم، کربنات کلسیم، منیزیم، روی در رژیم غذایی روزانه، ویتامین‌هایی مانند آ، ب، ث، ای،... و مواد غذایی مفیدی نظیر لبنیات تازه و کم‌چرب (ماست، دوغ، پنیر، کشک)، سبزی‌ها (هویج، اسفناج)، میوه‌های تازه (پرتقال، نارنگی) و دانه‌های خوراکی (بادام، پسته، تخمه آفتابگردان)، انجام فعالیت‌های ورزشی به طور منظم و مرتب (۳-۵ بار در هفته و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه)، حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می‌تواند باعث حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به حداقل ۲۰ بیماری مانند فشار خون بالا، دیابت (بیماری قند)، بیماری‌های آب مروارید، خونریزی‌های درون چشم و در نهایت کاهش بینایی یا نابینایی می‌گردند.

- روزانه میوه و سبزی های فراوان مصرف نمایید. مصرف میوه ها و سبزی های قرمز مانند سیب، هلو، توت فرنگی، هندوانه، شلیل، گوجه فرنگی، برای سلامت چشم مفید است؛ اما استفاده از میوه ها و سبزی های قرمز، نقش مهمی در حفاظت سلول های شبکیه چشم دارد. میوه ها، از آسیب دیدگی چشم ها جلوگیری می کند. گوجه فرنگی یکی از مهم ترین منابع ویتامین A می باشد، از این رو در تقویت بینایی ضروری است.
- از مصرف اسیدهای چرب ضروری غافل نشوید. اسیدهای چرب ضروری، چربی های اشباع نشده امگا ۳ و امگا ۶ را می سازند. پژوهشگران معتقدند با مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳ به طور منظم، خطر ابتلا به ناراحتی های چشم کاهش می یابد. اسیدهای چرب ضروری، به خصوص امگا ۳ و امگا ۶ در تکامل بینایی نوزادان نقش دارند و کمبود طولانی این مواد موجب کاهش دید، تخریب شبکیه می شود. تحقیقات نشان داده است که کمبود امگا ۳ در بزرگسالان باعث کاهش دید می شود. بدن از اسیدهای چرب ضروری یعنی امگا ۳ و امگا ۶ برای تنظیم فشار داخل چشم استفاده می کند. بهترین منبع امگا ۳ برای بدن ماهی و روغن ماهی است. توصیه می شود که دوبار در هفته ماهی بخورید. روغن دانه کتان نیز برای درمان خشکی چشم مفید است.
- مصرف روزانه روغن زیتون فراموش نشود. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف روغن زیتون برای حفظ و سلامت چشم ها و بهبود قدرت بینایی مفید است. چند قطره روغن زیتون سریعآخارش و سوزش چشم و پلک ها را تسکین داده و آب ریزش چشم را بر طرف ساخته و قدرت بینایی را تقویت می کند.
- غذاهای سرشار از ویتامین B2 مصرف نمایید. ویتامین B2 حساسیت چشم نسبت به نور را تنظیم می کند و در انتشار مواد مغذی به عدسی مؤثر است. کمبود این ویتامین باعث حساسیت بیش از حد به نور و خستگی و سوزش چشم می شود. در بیماری آب مروارید، کمبود ویتامین B2 مشاهده می شود. منابع غذایی دارای ویتامین B2 عبارت اند از: پنیر، زرده تخم مرغ، ماهی، حبوبات، گوشت قرمز، شیر، گوشت پرندگان، اسفناج، غلات سبوس دار، ماست، قارچ ها، انواع مغزها (مغز گردو، بادام، پسته) تخم رازیانه و یونجه.

- از مصرف تخم مرغ در بر برنامه غذایی بچه ها غافل نشوید. تخم مرغ برای چشم ها بسیار مفید است. تخم مرغ و ترکیبات آن، از چشم محافظت می کند. مصرف تخم مرغ به دلیل داشتن لوتئین، برای سلامت چشم کودکان بسیار مفید است. بهترین طرز تهیه آن به صورت آب پز است، نه نیمرو.
- از مصرف غذاهای حاوی ویتامین B12 غافل نشوید. کمبود ویتامین B12 در بیماران مبتلا به آب مروارید و آب سیاه (گلوکوم) دیده می شود. بیشترین مقادیر ویتامین B12 در تخم مرغ، قلمو، جگر، پنیر مانده، شیر، لبنیات، دوغ، پنیر، ماست) بادام زمینی، غذاهای دریایی، دانه آفتابگردان، موز، انگور، سبوس گندم، سویا، مخمر آبجو، شاه ماهی یافت می شود. ویتامین B12 در بسیاری از سبزی ها وجود ندارد.
- غذاهای حاوی منیزیم را از یاد نبرید. منیزیم، عروق خونی را گشاد می نماید و خون رسانی را به چشم آسان تر می کند. منیزیم در سبزی ها، آجیل، حبوبات، فرآورده های لبنی (ماست، دوغ، پنیر، کشک) زردآلو، سیب، انجیر، سیر، گریپ فروت، سبزی هایی با برگ سبز، کلم پیچ، لیمو، باقلای سبز، انواع مغزها (گردو، بادام، پسته)، چغندر، هلو، لوبیای چشم بلبلی، دانه آفتابگردان، ماهی آزاد، تخم کنجد، سویا، غلات کامل، گندم، فلفل قرمز تازه، جودوسر، جعفری، نعناع و میوه ها دیده می شود.
- غذاهای حاوی ویتامین A مصرف نمایند. ویتامین A در تقویت دید در شب، بسیار مهم است. ویتامین A نه تنها مانع شب کوری می شود، بلکه در بسیاری از موارد نیز از کوری موقت جلوگیری می کند. چشم پزشکان معتقدند که آنتی اکسیدان هایی مانند بتاکاروتن و ویتامین C و E قادرند افراد را در برابر آب مروارید و بعضی دیگر از بیماری های چشم محافظت کنند. کمبود ویتامین A می تواند باعث خشکی چشم، زخم های قرنیه و تورم پلک ها شود. ویتامین A به عملکرد درست مغز، سلامتی چشم و پوست کمک می کند. منابع غذایی سرشار از ویتامین A عبارت اند از: روغن کبد ماهی، جگر، سبزی های برگ سبز، اسفناج، فلفل سبز، کلم، کدو، فلفل، هویج، برکلی، کره، پرتقال، انبه، طالبی، سیب زمینی شیرین.
- اسفناج را در برنامه غذایی فرزندان تان در نظر بگیرید. در تغذیه کودکان هرگز اسفناج را نباید از یاد برد، چون برای چشم تاثیرات منحصر به فردی دارد. اسفناج از چشم ها در برابر بیماری های چشمی محافظت می کند. اسفناج حاوی ویتامین C، بتا کاروتن و مقدار زیادی از لوتئین وگزانتین هستند که این مواد در سلامت چشم مفید است. می توانید

اسفناج را پس از پختن با دقت به این مسئله که رنگ سبز آن خیلی تیره نشود، با کمی کره آب شده، مزه دار کرده و با تکه های هویج پخته به اشکال مختلف به صورت جالب توجه برای بچه ها درآورده، تا تمایل به مصرف آن را درآنان ایجاد کنیم.

- در تهیه غذا از سویا استفاده نمایید. سویا برای سلامت چشم مفید است. سویا حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E است. محصولاتی همچون شیر سویا، ماست سویا برای چشم ها مفید هستند، زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین E می باشند.

- از غذاهای حاوی روی کمک بگیرید. روی، در شبکیه چشم یافت می شود، و به سلامتی و عملکرد چشم کمک می کند. روی، به جذب ویتامین A کمک می کند. مطالعات حاکی از آن است که روی چشم را در برابر شب کوری محافظت می کند. روی، به طور فراوان در گوشت سفید و قرمز وجود دارد. منابع غذایی سرشار از روی عبارت اند از: گوشت، جگر، حبوبات، سبزی های سبز تیره و زرد تیره، محصولات سویا، لوبیای خشک، آجیل، تخم مرغ، پنیر، غلات سبوس دار.

- روزانه به اندازه کافی آجیل در میان وعده های غذایی فرزندتان در نظر بگیرید. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف آجیل برای حفظ و سلامت چشم ها و بهبود قدرت بینایی مفید است. آجیل، منبع عالی ویتامین E است که از چشم در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت می کند.

- در غذاهای خانواده از سیر استفاده کنید. سیر یک غذای فوق العاده برای بهبود وضعیت بینایی است. این ماده سرشار از سولفور می باشد که به استحکام عدسی چشم کمک می کند.

- از مصرف پیاز غافل نشوید. پیاز حاوی سولفور و برای بینایی مفید است.

- مراقب بیماری دیابت در فرزندتان باشید. دیابت (بیماری قند)، یکی از شایع ترین بیماری ها به شمار می رود. از عوارض بیماری دیابت، آسیب دیدن شبکیه چشم است که به نابینایی می انجامد.

- فواید ویتامین C را جدی بگیرید. ویتامین C برای بینایی مفید است. وجود ویتامین C برای گردش خون در چشم لازم است همچنین در ساختمان عدسی، مقدار زیادی ویتامین C وجود دارد. مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو)

سرشار از ویتامین C می باشند که برای سلامت چشم ضروری هستند. منابع غذایی سرشار از ویتامین C عبارت اند از : مرکبات (پرتقال، نارنج، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین) سبزی های سبز رنگ، انگور فرنگی سیاه، برو کلی، کلم فندقی، طالبی، کلم سبز، پیاز، نخود فرنگی، فلفل تازه و شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، جعفری، جودوسر.

- مصرف زرد آلو را امتحان نمایید زردآلو سرشار از ویتامین A است که از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد، محافظت می کند.

- مصرف غذاهای پر چرب را از برنامه غذایی خانواده حذف نمایید. با خودداری از مصرف چربی های اشباع (مانند چربی های حیوانی) و در عوض استفاده از چربی های حاوی امگا ۳ و ریزمغذی هایی که در سبزی های برگ سبز، میوه ها، ماهی و مغزها (مغز گردو و مغز بادام) وجود دارند، می توان از بروز بیماری های بینایی پیشگیری نمود و یا سرعت آن را کاهش داد.

- غذاهای کلسیم دار را در سفره غذای تان در نظر بگیرید. هنگامی که مقدار کلسیم در چشم به اندازه کافی باشد مردمک به شکل طبیعی در می آید. مقدار کلسیم در چشم در افرادی که دچار نزدیک بینی هستند، کم می باشد. کلسیم در محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک)، سبزی های سبز تیره، حبوبات، آجیل، غلات کامل (سبوس دار) یافت می شود.

- فرزندان تان را با هویج آشتی دهید! مصرف هویج و هر نوع مواد غذایی که دارای ویتامین A باشد برای سوخت و ساز (متابولیسم) چشم لازم و مفید است. یک فنجان آب هویج و ۱/۴ فنجان آب اسفناج که دوبار در روز خورده شود برای بینایی چشم مفید است. بتاکاروتن موجود در هویج، کمک می کند تا قدرت دید در شب بهتر صورت گیرد. رژیم غذایی سرشار از سبزی های دارای برگ سبز و غذاهایی که زرد یا نارنجی رنگ هستند، مقادیر مناسبی از ویتامین ها را به بدن می رساند. پژوهشگران دانشگاه جورجیا می گویند که هویج، میوه و سبزی های رنگارنگ، برای سلامت چشم ها بسیار مفید است. این دسته از مواد غذایی، عملکرد بینایی را تحت تأثیر قرار می دهد. هیچگاه هویج را پوست نکنید. زیرا مواد

مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد، بلکه باید آن را با برس شست و مصرف کرد. هویج را به راحتی می توان به سالاد و سوپ اضافه نمایید.

- مراقب چشمان فرزندتان در برابر نور شدید آفتاب باشید. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور شدید آفتاب می تواند به چشم آسیب بزند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که نور آفتاب می تواند موجب تحلیل لکه زرد و آب مروارید شود؛ به همین دلیل تا جایی که ممکن است باید کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفت. استفاده از عینک های آفتابی که از جهات گوناگون از چشم های خود و فرزندانتان محافظت کند، توصیه می شود. استفاده از کلاه لبه دار می تواند ۳۰ تا ۵۰ درصد از ورود اشعه آفتاب به چشم حفاظت کند. استفاده از عینک آفتابی و کلاه حتی برای کودکان نیز توصیه می شود.

- در تهیه سالاد از کلم برکلی استفاده شود. کلم برکلی، موجب تقویت بینایی می شود. کلم برکلی نه تنها موجب تقویت بینایی می شود، بلکه از چشم ها در برابر آب مروارید نیز محافظت می کند.

- مراقب افزایش وزن فرزندتان باشید. امروز خطرات چاقی بیش از اندازه، مورد بحث و توجه قرار می گیرد. بنابر تحقیقات اخیر، چاقی خطر بروز بیماری های چشم مانند تحلیل لکه زرد، آب مروارید و انسداد رگ های شبکیه چشم را افزایش می دهد. به علاوه چاقی، یکی از عوامل بروز دیابت (بیماری قند) بوده و دیابت نیز به نوبه خود یکی از عوامل بروز بیماری های غیر التهابی شبکیه چشم است.

- در تهیه غذا از زعفران استفاده نمایید. مصرف چاشنی زعفران، از نابینایی جلوگیری می کند. گیاه زعفران که در بسیاری از غذاها و برنامه غذایی استفاده می شود، می تواند از بروز نابینایی پیشگیری نماید. پژوهشگران دریافته اند که این چاشنی گیاهی، به عنوان یک عینکی طبیعی عمل می کند؛ به طوری که از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید محافظت می نماید. پژوهشگران دانشگاه سیدنی می گویند بینایی بیماران پس از مصرف قرص های زعفران بهبود پیدا کرد. آنان معتقدند که این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

- مواد غذایی دارای ویتامین B1 مصرف نمایند. ویتامین B1 در عملکرد سریع ماهیچه چشمی و تعادل در حرکات چشم نقش دارد. منابع غذایی سرشار ویتامین B1 عبارتند از: سبزی‌ها، مخمر و نوشیدنی‌های تخمیری (ماء‌الشعیر)، گوشت و مرغ و ماهی، جگر، تخم مرغ، غلات سبوس دار و موز.

- فرزندان تان را به خوردن ماهی تشویق کنید. ماهی، در تقویت چشم مؤثر است و موجب افزایش قدرت بینایی می‌شود. روغن ماهی، باعث کندتر شدن روند کاهش بینایی در افراد می‌شود. به این دلیل که ماهی سرشار از اسید چربی به نام امگا ۳ می‌باشد سلامت شبکیه چشم را به مراتب ارتقا می‌بخشد. پژوهشگران استرالیایی اعلام کردند مصرف ماهی برای حفظ سلامت چشم‌ها و بهبود قدرت بینایی مفید است.

- غذاهای سرشار از ویتامین E رادست کم نگیرید. غذاهای حاوی ویتامین E در سلامت چشم‌ها مؤثر است. منابع غذایی سرشار از ویتامین E از چشم در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کند. ویتامین E در دفاع بدن و شکل‌گیری گلبول‌های قرمز نقش دارد و کمبود آن به اختلالات ته‌چشم، از جمله تخریب نقطه زرد چشم و از بین رفتن سلول‌های ناحیه مرکز بینایی می‌گردد، می‌انجامد. روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام زمینی، سویا، ذرت، گلرنگ (کانولا)، آفتابگردان و جوانه‌گندم مهم‌ترین منابع غذایی ویتامین E به شمار می‌روند. سایر منابع شامل دانه‌های روغنی، بذرها، غلات کامل (سبوس‌دار) و سبزی‌های برگ سبز است.

- لوبیا قرمز را در برنامه غذایی خانواده در نظر بگیرید. لوبیا قرمز، منبع عالی روی است که برای سلامت چشم ضروری است و به بدن کمک می‌کند تا ویتامین A را از کبد بگیرد و به شبکیه چشم انتقال دهد تا ملانین که برای محافظت چشم مهم است، تولید شود. مصرف این ماده غذایی مفید، از شب کوری و بروز آب مروارید پیشگیری می‌کند.

منابع مورد استفاد :

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم

-راه‌های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین

-Five Tips to Eye Health, Meredith Corporation, 2014, (www.eatiwell.com)

-Four Fantastic Foods to Keep Your Eyes Healthy, American Academy of Ophthalmology, 2014, (www.geteyesmart.org)

-The 10 best Foods for Your Eye, Joy Bauer, Today Food, 2008, (www.today.com)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir