

CHẾ ĐỘ ĂN TÁC ĐỘNG THẾ NÀO ĐẾN THỊ LỰC?

Mặc dù chưa có nghiên cứu nào kết luận nếu không ăn cà rốt, thị lực của chúng ta sẽ giảm, nhưng các nhà khoa học khẳng định các vitamin và khoáng chất đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc ngăn ngừa các bệnh về mắt và giúp cải thiện

>>> Kính điện điều trị khô mắt

Mối liên hệ giữa dinh dưỡng và thị lực từ lâu đã được biết đến. Trong đó, bệnh khô mắt - nguyên nhân gây mù lòa phổ biến ở các nước đang phát triển - là hậu quả của việc thiếu hụt vitamin A, một loại sinh tố được tìm thấy dồi dào trong thịt và rau củ tươi. Thực tế, các vitamin và khoáng chất đóng vai trò quyết định đối với "cửa sổ tâm hồn" của chúng ta, giúp nó chống chọi với những tia cực tím có hại.

Giáo sư về nhãn quang lan Grierson tại Đại học Liverpool (Anh) - một trong những người tiên phong nghiên cứu mối quan hệ giữa chế độ dinh dưỡng với thị lực - cho biết thật khó để chỉ ra cho tất cả mọi người thấy lợi ích của dinh dưỡng. Tuy nhiên, chế độ ăn lành mạnh chắc chắn sẽ có nhiều lợi ích cho mắt chúng ta. Ông lấy ví dụ về bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi già (AMD) - căn bệnh đang ảnh hưởng đến 30 triệu người lớn tuổi trên khắp thế giới. Theo Giáo sư Grierson, bệnh AMD xuất hiện khi điểm vàng nằm ở trung tâm võng mạc làm việc quá sức, sinh ra các gốc tự do làm tổn hại tế bào mắt. Tuy nhiên, giáo sư cho biết các chất chống oxy hóa từ thực phẩm có thể bảo vệ các tế bào bằng cách khử các gốc tự do.

Giáo sư lan Grierson khuyên mọi người nên chọn rau quả càng tươi càng tốt

Vậy, chúng ta phải ưu tiên dưỡng chất nào trong thực đơn của mình để ngăn thoái hóa võng mạc? Giáo sư Grierson cho rằng trước hết là các vitamin A, C, E và kẽm. Bên cạnh đó, các carotenoid - sắc tố hữu cơ có trong thực vật và tảo - cũng góp phần ngăn chặn những tổn thương có nguy cơ dẫn đến mù lòa. Thực tế, các carotenoid như lutein và zeaxanthin giúp hấp thụ các tia cận cực tím có hại để bảo vệ điểm vàng, giống như một chiếc kính mát. Giáo sư Grierson cho biết bất cứ loại rau củ quả có màu vàng hoặc cam đều chứa các chất này. Chúng cũng có nhiều trong cải xoăn và cải bó xôi. Mỗi ngày, chúng ta cần dung nạp khoảng 6mg lutein. Tuy nhiên, để hấp thu tốt chất này, bạn phải ăn kèm với một ít chất béo.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên chú trọng đến các axit béo Omega 3 và Omega 6 vì chúng giúp giữ gìn đôi mắt khỏe mạnh, theo Bác sĩ David Allamby tại Luân Đôn. Ông cho biết mắt của chúng ta luôn có một lớp dầu để giúp giữ nước trên mắt. Nếu thiếu hụt Omega 3, mắt của bạn sẽ bị khô và khó chịu. Các axit này có thể được tìm thấy dồi dào trong các loại cá chứa dầu (như cá hồi, cá thu, cá nục...), đậu Hà Lan và các quả, hạt khô. Song song đó, để tăng cường vitamin A cho mắt, chuyên gia dinh dưỡng lan Marber khuyên chúng ta nên tăng cường ăn rau củ, thay vì dùng các viên bổ sung vitamin A, bởi đôi khi, dùng vitamin này quá liều cũng có thể làm tăng nguy cơ ung thư.

Giáo sư Grieson kết luận để có một đôi mắt sáng và khỏe mạnh, chúng ta nên lưu ý tạo ra một bữa ăn "vibrant" giống như một chiếc đèn giao thông", nghĩa là phải bảo đảm 3 màu xanh, vàng, đỏ. Để hấp thu được nhiều dưỡng chất nhất, chúng ta phải ghi nhớ không nấu thức ăn quá chín và đừng gọt vỏ quá sâu vì các dưỡng chất thường nằm ngay bên dưới lớp vỏ. Tất nhiên, hiệu quả từ một thực đơn đầy đủ dưỡng chất không giống nhau ở tất cả mọi người nhưng việc ăn uống đa dạng có thể giúp tăng cường sức khỏe cho "cửa sổ tâm hồn".

