

حقيقة ام خرافة - تناول الجزر يقوي البصر



ادعاء أن أكل الجزر يقوي البصر قد يبدو مجرد خرافة، لكن هل له أساس من الصحة؟ وفقًا للدكتورة جيل كوري Koury Jill، طبيب العيون في جامعة ديوك، هناك علاقة بين أكل الجزر والحفاظ على صحة البصر.

لا يوجد سرٌّ في الجزر بحد ذاته، لكن السر يكمن في احتوائه على فيتامين (أ)، والذي له أهمية بالغة لصحة العين. وتوضح الدكتورة كوري قائلةً: "يُعدّ فيتامين (أ) بكمياته الطبيعية والموصى بها ضروريًا للحفاظ على صحة البصر."

إذا حُرِم المرء من فيتامين (أ) لفترة طويلة، تبدأ الأجزاء الخارجية من مستقبلات الضوء في العين بالتلف تدريجيًا، وتتوقف العمليات الكيميائية الطبيعية المسؤولة عن البصر. لذا، استعادة مستويات فيتامين (أ) في الجسم تُساعد على استعادة البصر.

الاعتدال هو الأساس

قبل أن تتسرع وتذهب إلى الخصّار لشراء كميات كبيرة من الجزر، تذكر أن الإفراط في تناول الجزر طارئًا أنه سيقوي بصرك، إلا أنه قد يُسبب اصفرار الجلد أو يجعله أصفرًا برتقاليًا، نتيجة لارتفاع نسبة الكاروتين في الدم.

حماية البصر

تفيد الدكتور كوري بأنه لا توجد تمارين أو قطرات أو مكملات غذائية خاصة لتقوية البصر أو الحماية من الإصابة بأمراض تهدد سلامة البصر.

النصائح التي اسدتها الدكتور جيل لحماية البصر والحفاظ عليه تشمل ما يلي:

- اتباع نظام غذائي متوازن يوفر الحد الأدنى من الاحتياجات اليومية من العناصر التغذوية والفيتامينات الأساسية، أو تناول أقراص الفيتامينات المتعددة لضمان حصولك على فيتامين (أ) اللازم للحفاظ على قوة بصر طبيعية.
- ارتداء نظارات واقية أثناء ممارسة التمارين الرياضية، والعمل في فناء المنزل أو الحديقة، وجميع الأنشطة المنزلية أو الصناعية الخطيرة. ارتداء نظارات واقية تحمي العينين من الكثير من إصابات العين التي تسبب فقدان البصر.
- ضرورة إجراء فحوصات دورية للعين لدى طبيب عيون، وذلك للكشف المبكر عن أي مشكلات في البصر أو لفحص العينين عن احتمال وجود أمراض وعلاجها قبل تفاقمها. تساعد الفحوصات المنتظمة على مراقبة صحة العينين، والتعرف على أي تغيرات في الرؤية، حتى يتمكن الطبيب من وصف العلاج المناسب أو القيام بالإجراءات التصحيحية اللازمة، مما يساهم في الحفاظ على صحة العينين والنظر بشكل عام.
- على الأطفال بلوغهم سن المدرسة زيارة طبيب العيون سنويًا؛ أما الشباب الأصحاء الذين ليس لديهم تاريخ عائلي لأمراض العيون، عليهم زيارة الطبيب كل سنتين مرة. ولكن بمجرد بلوغهم سن الخمسين، يُنصح بإجراء فحوصات سنوية للعين، لأن احتمال الإصابة بأمراض العيون المرتبطة بالتقدم في السن يزداد، مما يجعل المتابعة المنتظمة أكثر أهمية للحفاظ على صحة العين والبصر.

