



ΕΥΕΞΙΔΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ 6899

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υγιή μάτια

Διατροφή &
αρθρώσεις/
κράμπες

Προληπτικός
έλεγχος για
καρκίνο παχέος
εντέρου





Περί της υγείας των ματιών μας:

10 βήματα για να βλέπουμε μέχρι τα 100

Οι δύο σημαντικότερες αιτίες οπτικής βλάβης στις δυτικές χώρες είναι ο καταρράκτης και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία. Και οι δύο καταστάσεις συνδέονται με το διαβήτη, την παχυσαρκία και τη γήρανση. Και παρόλο που οι διαταραχές αυτές δεν αποτελούν άμεση απειλή για τη ζωή, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρούς περιορισμούς στην ανεξαρτησία, την κινητικότητα και την ποιότητα της ζωής μας.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που οδηγούν στις παραπάνω διαταραχές είναι η οξειδωτική καταστροφή. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να εξασφαλίσουμε ότι έχουμε επαρκή πρόσληψη αντιοξειδωτικών συστατικών από τη διατροφή μας, όπως οι βιταμίνες Α, C και E, τα καροτενοειδή, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, τα οποία βρίσκονται σε μεγάλη ποσότητα στα φρούτα και τα λαχανικά, ώστε να καθυστερήσουμε την εμφάνιση των εκφυλιστικών αυτών ασθενειών. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να μην θέτουμε τον οργανισμό μας σε κίνδυνο οξειδωτικής καταστροφής, κάτι που προκαλείται από το υπερβολικό στρες, τη ρύπανση του περιβάλλοντος, το υπερβολικό φαγητό, το κάπνισμα, τις διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες και την ψυχική και σωματική καταπόνηση.

Ακολουθήστε, λοιπόν, τα παρακάτω βήματα για να διατηρήσετε τα μάτια σας υγιή μέχρι τα γηρατιά σας!

Καταναλώστε καθημερινά 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως και ιδιαίτερα αυτά με σκούρο πράσινο και κίτρινο χρώμα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά όπως το σπανάκι, ½ φλιτζάνι βραστά λαχανικά όπως τα χόρτα, 1 μέτριο φρούτο όπως 1 πορτοκάλι, ½ ποτήρι 100% φυσικό χυμό ή 2 μικρά φρούτα όπως τα μανταρίνια κλπ. Υπάρχει πλήθος στοιχείων που δείχνουν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να μας βοηθήσουν να καθυστερήσουμε τις εκφυλιστικές ασθένειες των ματιών αλλά φυσικά και των υπολοίπων συστημάτων του οργανισμού. Επιπλέον, έχει φανεί ότι μπορούν να βελτιώσουν την όραση και την αντίληψη των χρωμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και να μειώσουν τον κίνδυνο απώλειας της όρασης στα γηρατειά.

Βάλτε στη διατροφή σας το καλαμπόκι, τις κίτρινες πιπεριές, το σπανάκι και τον κρόκο των αβγών (εάν φυσικά

δεν έχετε πρόβλημα υψηλής χοληστερίνης). Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη που βρίσκονται στα τρόφιμα αυτά μπορούν να προστατεύσουν τον αμφιβληστροειδή από τα βλαβερά μήκη κύματος του φωτός.

Τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρια. Τα συστατικά όλων των ψαριών και ιδιαίτερα των λιπαρών ψαριών όπως το σκουμπρί, η σαρδέλα και ο σολομός, που περιέχουν ω3 λιπαρά οξέα, προστατεύουν τα μάτια από την πιθανότητα εκδήλωσης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

Βάλτε στη διατροφή σας τα κραμβοειδή λαχανικά όπως το λάχανο, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών. Τα λαχανικά αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνη C αλλά και αντιοξειδωτικά συστατικά που προστατεύουν τα μάτια από τη δράση των ελευθέρων ριζών. Έτσι, χαρείτε το χειμώνα σαλάτες όμως λάχανο - καρότο, μπρόκολο και κουνουπίδι στον ατμό και πειραματιστείτε με αυτά τα λαχανικά φτιάχνοντας πρωτότυπες δημιουργίες.

Τρώτε συχνά καρότα. Τα καρότα περιέχουν β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται από το σώμα σε βιταμίνη A. Η βιταμίνη A είναι απαραίτητη για τον αμφιβληστροειδή του ματιού. Χρησιμοποιήστε τα καρότα σε σαλάτες είτε ωμά είτε βρασμένα αλλά και κατά το μαγείρεμα προσδίδοντας στα πιάτα σας γεύση αλλά και θρεπτικά συστατικά.

Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα. Πηγαίνετε στο γυμναστήριο, περπατήστε, βγάλτε βόλτα το σκύλο σας, ανεβείτε τα σκαλιά αντί να πάρετε το ασανσέρ, κολυπήστε, παίξτε, τρέξτε, χορέψτε και πάνω απ' όλα κάντε κάποια δραστηριότητα που να σας χαλαρώνει, να διώχνει το στρες της δουλειάς σας και να σας γεμίζει, ώστε να επωφεληθείτε διπλά. Το τερπνόν μετά του ωφέλιμου!

Αποφύγετε τη μακροπρόθεσμη έκθεση στην υπερύλη ακτινοβολία. Προστατέψτε τα μάτια σας φορώντας γυαλιά ηλίου χειμώνα – καλοκαίρι, ενώ για τους καλοκαιρινούς μήνες προστατευτική για τα μάτια είναι και η χρήση ενός καπέλου.

Ελέγχετε περιοδικά την κατάσταση της υγείας σας. Μην αμελείτε το ετήσιο check-up, ελέγχοντας το ζάχαρο του αίματος, τα επίπεδα της χοληστερίνης, των τριγλυκεριδίων και ότι άλλο σας έχει συστήσει ο γιατρός σας, αλλά φυσικά και την υγεία των ματιών σας στον οφθαλμίατρο.

Μετρήστε την πίεση του αίματος. Η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης εκφυλιστικής ασθένειας των ματιών και για το λόγο αυτό θα πρέπει να την ελέγχετε συχνά, ιδιαίτερα αν ανήκετε σε αυτούς που έχουν την τάση να έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση.

Κόψτε το κάπνισμα. Το κάπνισμα αυξάνει τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό μας, γεγονός που προκαλεί αυξημένη οξειδωτική καταστροφή στα κύτταρα του οργανισμού μας. Προστατέψτε τα μάτια σας αλλά και όλον τον οργανισμό σας διακόπτοντας ή έστω μειώνοντας τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε σε περίπτωση που είστε καπνιστής.



Συμπερασματικά, για να διασφαλίσουμε ότι θα έχουμε υγιή μάτια μέχρι τα γηρατειά μας, είναι σημαντικό να έχουμε επαρκή κατανάλωση σκουροπράσινων & κραμβοειδών λαχανικών, φρούτων με έντονο κίτρινο χρώμα και καρότων, να καταναλώνουμε συχνά μέσα στην εβδομάδα ψάρια, να εξασφαλίζουμε καθημερινή φυσική δραστηριότητα, να αποφεύγουμε την υπερύλη ακτινοβολία, να μην αμελούμε τα περιοδικά check-up και να αποφεύγουμε το κάπνισμα.

