

Well Seeing



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΟΡΑΣΗ.

Από τη Σοφία Ελευθερίου, MSc. Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ειδική Γραμματέας Συνδικαλισμού και Οργάνωσης Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων
Κορίνθου 30, Νέα Κηφισιά Τηλ: 210 6200990, Κιν: 6947 267649, e-mail: info@diatrosafia.gr, web: www.diatrosafia.gr

Optical 
ΠΑΡΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΠΤΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Οι δύο σημαντικότερες αιτίες οπτικής βλάβης στις δυτικές χώρες είναι ο καταρράκτης και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (AMD) που σχετίζεται με την ηλικία. Και οι δύο καταστάσεις συνδέονται με τον 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 Ε, 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 γηρατειά 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, 1/2 φλιτζάνι βραστά λαχανικά όπως τα χόρτα, 1 μέτριο φρούτο όπως 1 πορτοκάλι, 1/2 ποτήρι 100% φυσικό χυμό ή 2 μικρά φρούτα όπως τα μανταρίνια κ.λ.π. 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.

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.



“ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΚΑΘ’ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ ΣΤΑ ΓΗΡΑΤΕΙΑ.”

Well Seeing

Βάλτε στη διατροφή σας τα κρρυμβοειδή 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 όπως 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 την φυσική σας δραστηριότητα.

Πηγαίνετε στο γυμναστήριο, περπατήστε, βγάλτε βόλτα τον 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 δουλειά σας και να σας γεμίζει, ώστε να επωφεληθείτε διπλά. Το τερπνόν μετά του ωφέλιμου!

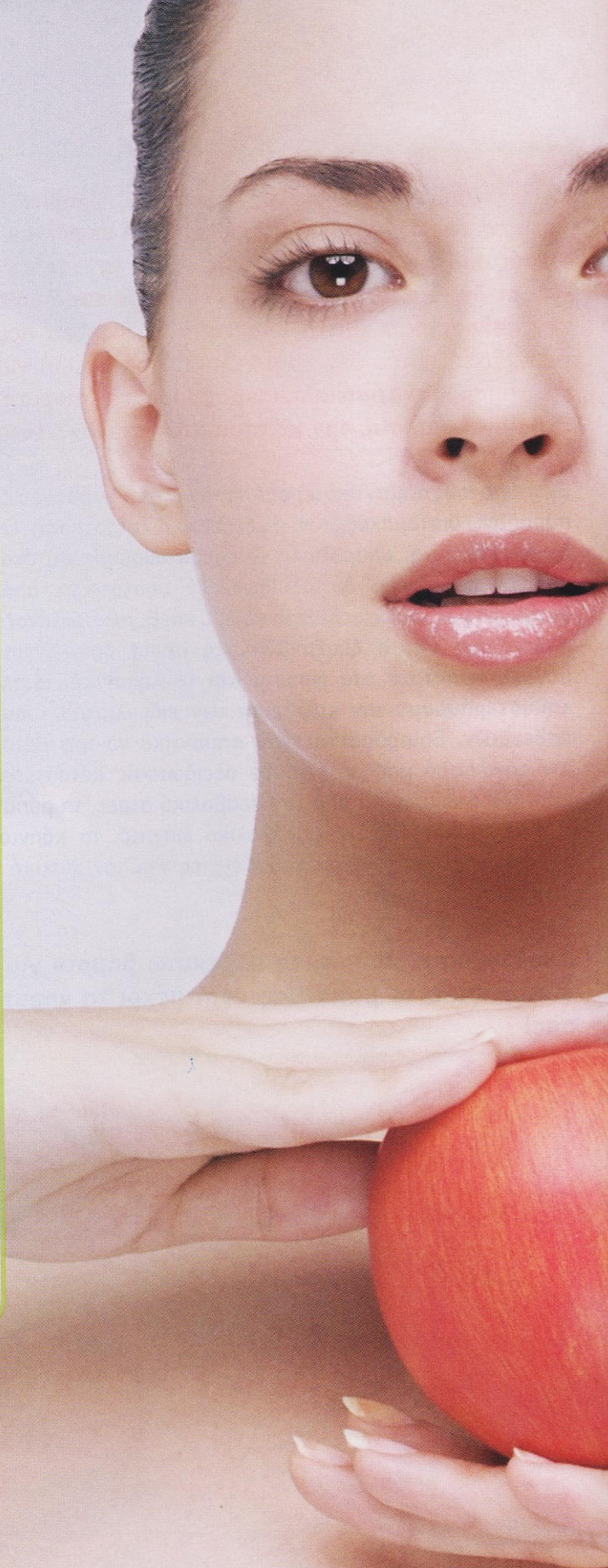
Αποφύγετε τη μακροπρόθεσμη έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία.

Προστατέψτε τα μάτια σας φορώντας γυαλιά ηλίου χειμώνα - καλοκαίρι, ενώ για τους καλοκαιρινούς μήνες προστατευτική για τα μάτια είναι και η χρήση ενός καπέλου.

“ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ, ΑΦΟΥ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΙΩΔΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ.”

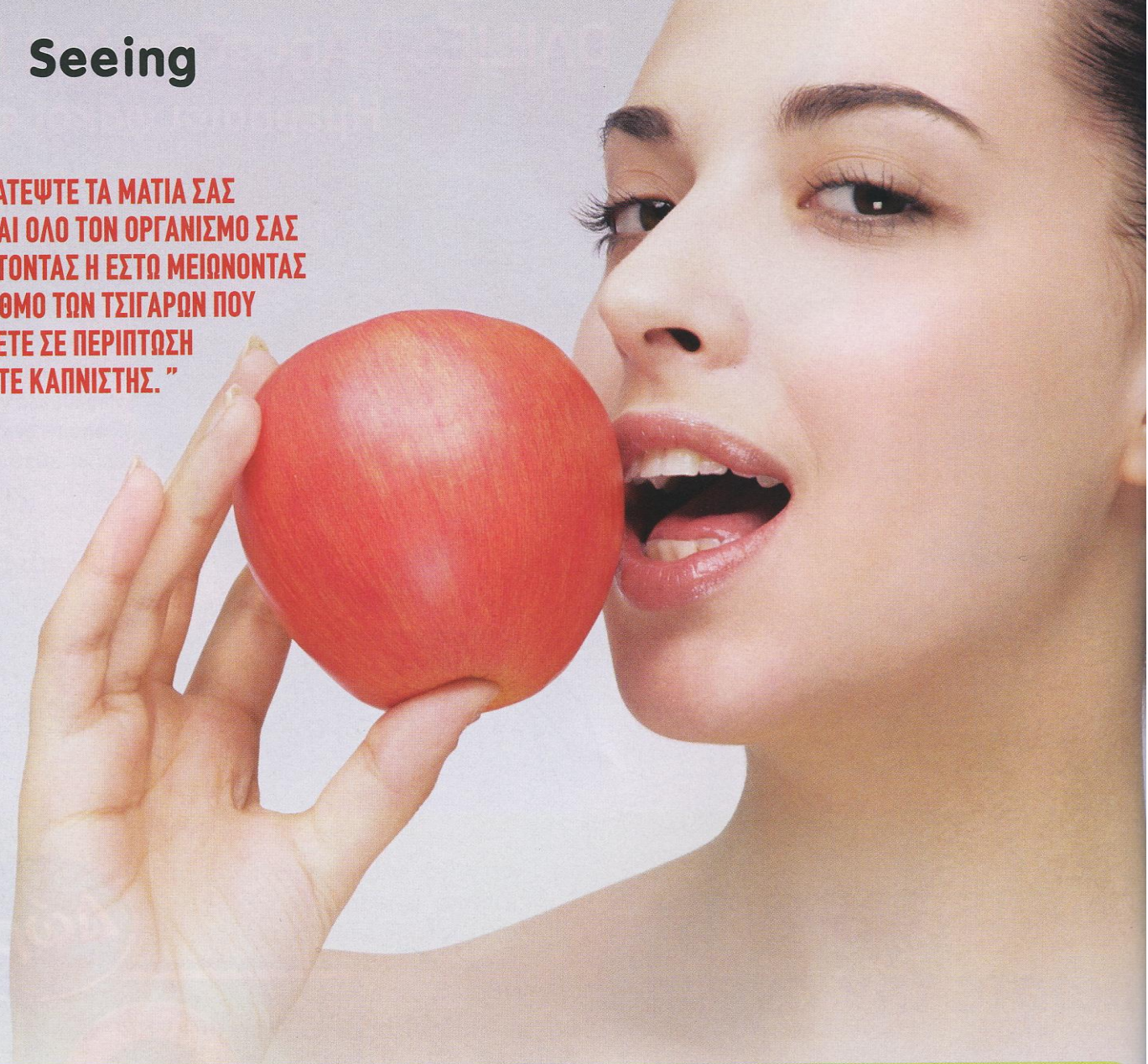
Optical 
ΠΑΡΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Π Τ Ι Κ Α Κ Α Τ Α Σ Τ Η Μ Α Τ Α



Well Seeing

**“ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΛΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΑΣ
ΔΙΑΚΟΠΤΟΝΤΑΣ Ή ΕΣΤΩ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΠΟΥ
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ.”**



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 υπεριώδη ακτινοβολία, να μην αμελούμε τα περιοδικά check - up και να αποφεύγουμε το κάπνισμα. 