Prolite – 5 Jenis makanan untuk kesehatan mata ! Handphone merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartphone ? Cahaya yang keluar dari smartphone sangat berbahaya bagi mata penggunanya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartphone maka mata akan merasa lelah.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan peregangan mata.

Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.

1. Wortel



Grid ID

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata.



Baca Selanjutnya
Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi