

Jaga Mata Tetap Tajam: Nutrisi & Lifestyle yang Harus Kamu Coba!

Category: LifeStyle

23 September 2025



Prolite – Jaga Mata Tetap Tajam: Nutrisi & Gaya Hidup yang Bikin Penglihatan Lebih Sehat

Pernah nggak sih kamu sadar kalau mata itu termasuk organ paling sibuk di tubuh kita? Dari bangun tidur sampai sebelum merem lagi, mata nggak pernah berhenti kerja.

Sayangnya, banyak orang baru peduli sama kesehatan mata setelah penglihatan mulai menurun. Padahal, dengan nutrisi yang tepat dan gaya hidup sehat, kita bisa banget menjaga mata

tetap tajam bahkan sampai usia lanjut.

Artikel ini bakal bahas tuntas soal nutrisi, pola makan, sampai gaya hidup yang mendukung kesehatan mata. Jadi, kalau kamu peduli sama penglihatanmu (dan nggak mau buru-buru pakai kacamata tebal), yuk simak sampai habis!

Nutrisi Penting untuk Mata Sehat



Mata kita butuh “bahan bakar” yang tepat biar bisa kerja optimal. Beberapa nutrisi yang wajib banget kamu tahu antara lain:

- **Vitamin A** → berperan penting dalam menjaga fungsi retina. Kekurangan vitamin A bisa bikin penglihatan malam (night blindness) terganggu.
- **Vitamin C & E** → antioksidan yang bisa melawan radikal bebas. Radikal bebas ini sering dikaitkan sama kerusakan sel mata yang bikin risiko katarak dan degenerasi makula meningkat.
- **Zinc** → mineral ini bantu mengangkut vitamin A ke retina, jadi tim yang nggak bisa dipisahin.
- **Lutein & Zeaxanthin** → dua karotenoid yang banyak terdapat di sayuran hijau (bayam, kale, brokoli). Mereka bekerja kayak “kacamata alami” yang menyaring cahaya biru berlebih.
- **Omega-3 (EPA & DHA)** → lemak baik yang banyak ada di ikan laut dalam (salmon, tuna, sarden). Nutrisi ini bisa menjaga kelembapan mata dan menurunkan risiko dry eye.

Menurut American Academy of Ophthalmology (update 2025), kombinasi nutrisi ini terbukti membantu memperlambat perkembangan penyakit mata terkait usia, terutama degenerasi makula.

Pola Makan Seimbang = Investasi Kesehatan Mata



Bukan cuma satu jenis makanan aja, tapi pola makan secara keseluruhan yang menentukan kesehatan mata. Studi dari *Journal of Ophthalmology* (2025) menemukan bahwa pola makan kaya sayuran hijau, buah-buahan berwarna, kacang-kacangan, dan ikan berlemak bisa menurunkan risiko katarak hingga 30% dan degenerasi makula hingga 25%.

Tips pola makan yang ramah mata:

- Tambahkan sayuran hijau di setiap porsi makan.
- Konsumsi ikan minimal 2 kali seminggu.
- Kurangi makanan ultra-proses dan tinggi gula karena bisa mempercepat kerusakan sel.
- Jangan lupa cukup air putih biar hidrasi tubuh (termasuk mata) tetap oke.

Gaya Hidup Sehat untuk Penglihatan Tajam



Selain nutrisi, gaya hidup juga punya peran besar buat kesehatan mata. Berikut beberapa kebiasaan yang perlu kamu biasakan:

1. **Olahraga rutin** – olahraga bisa melancarkan sirkulasi darah, termasuk ke area mata. Bahkan, penelitian terbaru di *Frontiers in Aging Neuroscience* (2025) nunjukkin kalau olahraga teratur bisa menurunkan risiko glaukoma.
2. **Tidur cukup** – kurang tidur bikin mata cepat lelah, kering, bahkan bisa memicu bengkak di bawah mata.
3. **Istirahat mata dari layar** – coba praktikkan aturan

20-20-20: setiap 20 menit, alihkan pandangan sejauh 20 kaki (sekitar 6 meter) selama 20 detik.

4. **Jaga hidrasi** – minum cukup air bantu mata tetap lembap, terutama buat kamu yang sering di ruangan ber-AC.

Musuh Mata: Rokok, Polusi, dan Sinar UV



Ada beberapa faktor eksternal yang bisa diam-diam merusak kesehatan mata:

- **Merokok** → bukan cuma paru-paru yang kena, tapi juga mata. Perokok punya risiko 2–3 kali lebih tinggi terkena degenerasi makula.
- **Polusi udara** → paparan debu dan polutan bisa bikin mata kering, iritasi, bahkan peradangan.
- **Sinar UV** → terlalu sering kena sinar UV tanpa perlindungan bisa meningkatkan risiko katarak.

Cara proteksinya gampang:

- Pakai kacamata hitam dengan proteksi UV 100%.
- Gunakan topi atau payung saat terik.
- Hindari merokok (atau berhenti kalau sudah kebiasaan).
- Rajin bersihkan wajah dan mata setelah beraktivitas di luar.

Yuk, Sayangi Mata Mulai Sekarang!

Mata adalah jendela dunia, dan menjaga kesehatannya itu investasi jangka panjang. Dengan nutrisi yang tepat, pola makan seimbang, olahraga, tidur cukup, serta perlindungan dari faktor eksternal, kita bisa menjaga penglihatan tetap tajam hingga tua nanti.

Jadi, mulai hari ini coba tanyakan pada dirimu: “Sudahkah aku

memberi yang terbaik untuk mataku?"