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!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

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.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Pola Makan Seimbang = Investasi Kesehatan Mata





Baca Selanjutnya
Dinkes Kota Bandung Gelar Penyusunan SOP Program Gizi untuk Tingkatkan Kualitas Layanan Kesehatan