Pingin Punya Mata Sehat , Berikut 5 Makanan Untuk Kesehatan Mata

Category: LifeStyle
31 Januari 2024

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 penglihatan penggunanya.

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

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.

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

1. **Wortel**

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan. Sayuran ini

kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan penglihatan.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Wortel bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

2. **Bayam**

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina. Zat ini membantu mendeteksi kontras dengan lebih baik.

3. **Ikan salmon**

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan penglihatan. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

4. **Telur**

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi kesehatan

penglihatan. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

5. **Jeruk**

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini dapat menjaga kesehatan penglihatan. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan bila tidak ditangani.