

눈에 약(藥)되는 음식

1. 블루베리

블루베리에는 비타민A, 항산화 물질 및 아미노산이 풍부하게 함유되어 있습니다. 블루베리는 노화를 늦춰주며 요로감염증을 예방할 뿐만 아니라 시력 개선에도 효과가 있습니다. 눈이 뻑뻑하거나 피로에서 오는 안구건조증과 야맹증을 예방해주는 효과가 있습니다.

2. 결명자

"결명" 즉 눈을 밝게 한다는 뜻을 가진 결명자는 꾸준히 섭취하면 눈에 기운이 돈다고 알려져 있습니다. 대표적인 눈 건강식인 결명자에는 비타민 A, C, 카로틴 캠페롤 등이 함유되어 있어 시력감퇴를 막아주고 눈이 어둡고 침침한 증상을 없애줍니다.

3.꽃게

타우린이 풍부한 꽃게는 망막의 세포막인 다가불포화지방산이 자외선이나 다른 영향으로부터 과산화되는 것을 억제합니다. 때문에 망막구조를 안정화시키며 망막을 보호하는 것입니다. 반대로 인체에 타우린이 부족할 때에는 망막의 기능이 퇴화하여 실명될 수도 있으므로 눈 건강을 위해서는 타우린이 함유된 음식을 많이 섭취해야 합니다.

4. 당근

주황색 빛깔을 띤 당근은 토끼가 주로 먹는 채소로 우리 주변에서도 흔히 볼 수 있습니다. 당근에는 비타민A가 풍부하게 함유되어 있어 안구 표면의 점막을 건강하게 유지시켜 주며, 안구가 건조해지는 것을 막아주어 시력감퇴를 예방해주는 탁월한 효과가 있습니다.

5. 치즈

우리아이들이 좋아하는 치즈에는 비타민A가 풍부할 뿐만 아니라 철분이 많아 피로가 누적되는 것을 막아주어 시력이 저하되는 현상을 방지해준다고 합니다.

