

ฉบับที่ 23,705 วันอาทิตย์ที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2557 หน้า 4

เคล็ดลับ
สุขภาพดี



รู้จัก 'ผัก-ผลไม้ต้านต่อกระจก' และวิธีบริหารดวงตา

ปัจจุบันเราใช้ดวงตาเพ่งมองที่จอโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ตกันบ่อยครั้งและยาวนาน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้จอประสาทตาเสื่อมและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร ฉะนั้นจึงควรเริ่มถนอมดวงตาที่เป็นอวัยวะที่สำคัญของเรากันตั้งแต่วันนี้ โดยสามารถทำได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อดวงตา หมั่นบริหารดวงตาบ่อย ๆ ซึ่งวันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับอาหารต้านต่อกระจกและวิธีถนอมดวงตามาฝากกัน

โดย มูลนิธิเพื่อดวงตาประชาชน ให้ความรู้ว่า ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญและบอบบางมากที่สุด ดังนั้นการดูแลรักษาเพนถนอมดวงตาจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ซึ่งมีหลากหลายวิธีให้เลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารผักผลไม้ที่นอกจากจะเป็นวิธีที่ง่าย สะดวกแล้วยังช่วยเสริมสร้างและบำรุงความชุ่มชื้น สดใสให้กับดวงตาก็



ด้วย อาทิ การบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลูทีน และซีแซนทีน ในปริมาณสูงเพื่อช่วยลดอันตรายจากอนุมูลอิสระในแสงแดดที่ทำลายจอตา ลดปัญหาตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อม กรองแสงสีน้ำเงินที่จะทำลายดวงตา และยังช่วยให้สายตาทำงานได้ดีขึ้นในที่มีดนั้นเอง ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลูทีน และซีแซนทีน ได้แก่ ผักนึ่ง แครอท ตำลึง ฟักทอง หน่อ กล้วย ตู้ง ผล



อโวคาโด บรอกโคลี ผักโขม ข้าวโพด มะม่วง สุก ถั่วลิสง มะละกอ ฯลฯ ที่อุดมไปด้วย

วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ฟอสฟอรัส โยอาหารต่าง ๆ หรือการเลือกบริโภคสารสกัดโอเมก้า 3 ที่มีมากในจำพวกเนื้อปลา ก็จะช่วยชะลอความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 4 เท่าเลยทีเดียว

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารต่าง ๆ ที่ให้คุณประโยชน์เพื่อการบำรุงสายตาแล้ว สิ่งจำเป็นอีกอย่างคือ พฤติกรรม ในกิจวัตรประจำวันก็ควรหลีกเลี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพดวงตาในทางอ้อมด้วย เช่น เลี่ยงการอ่านหนังสือหรือการเพ่งหน้าจอที่ มีแสงสีฟ้าในที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ

หรือสำหรับผู้ที่ใช้สายตาเพ่งในการทำงานมาก ๆ ทั้งหน้าจอคอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต ควรลุกเดินบ้างสักเล็กน้อยเพื่อให้สายตาได้พักผ่อนคลาย ค่อยกลับมาทำงานต่อ และใช้วิธีการดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยให้ลูกตาสดชื่นมีน้ำหล่อเลี้ยงในตา

ขณะเดียวกันหากมีเวลาว่างควรออกกำลังกายบริหารดวงตาด้วยการกะพริบตาไปมาสัก 5 วินาที โดยการมองขึ้น-ลง การมองซ้าย-ขวา การกลิ้งลูกตาให้เป็นวงกลม แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดก็คือ การรีบเข้านอนแต่หัวค่ำ เพื่อการพักผ่อนสายตาได้อย่างเต็มที่นั่นเอง.