

# Το φρούτο που προστατεύει τα μάτια σας Νόσοι και εξωτερικοί παράγοντες απειλούν την υγεία τους

[/ Γενικά Θέματα](#)



[7e0feeb0584723e7cfbf97a16fb58574\\_L](#)

Καρότο και ψάρια είναι δύο πολύ γνωστές τροφές που χαρακτηρίζονται ως «ασπίδες» στην υγεία των ματιών μας.

Η προστασία των ματιών πρέπει να είναι βέβαια μια διαχρονική προτεραιότητα καθώς οι νόσοι και οι εξωτερικοί παράγοντες που απειλούν υγεία τους είναι πολλοί. Επιπλέον με την αύξηση της ηλικίας οι κίνδυνοι για τα μάτια αυξάνονται γι' αυτό θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα πρόληψης και να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις τροφές που καταναλώνουμε και οι οποίες μπορούν να μας βοηθήσουν. Ανάμεσα λοιπόν σε αυτές είναι και ένα νόστιμο φρούτο σύμφωνα με τους ειδικούς. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι **αυτό το φρούτο είναι το σταφύλι** που συνδέεται με το μειωμένο κίνδυνο απώλειας της όρασης, καθώς προστατεύει από το οξειδωτικό στρες που καταστρέφει τον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Το σταφύλι είναι επίσης ένα φρούτο πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προστατεύουν τα υγιή κύτταρα από τη σταδιακή φθορά του DNA. Επιπλέον το σταφύλι αποτελεί κατά γενική ομολογία υπερτροφή, καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και βιταμίνη K αλλά και βήτα καροτένιο. Εντάξτε το λοιπόν στη διατροφή σας, κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που είναι και η εποχή του και προστατεύστε τα μάτια σας.

Πηγή: [baby.gr](http://baby.gr)