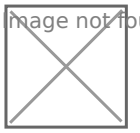
11 Ιουλίου 2016

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

/ Γενικά Θέματα

image not found or type unknown



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 λοιπον 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