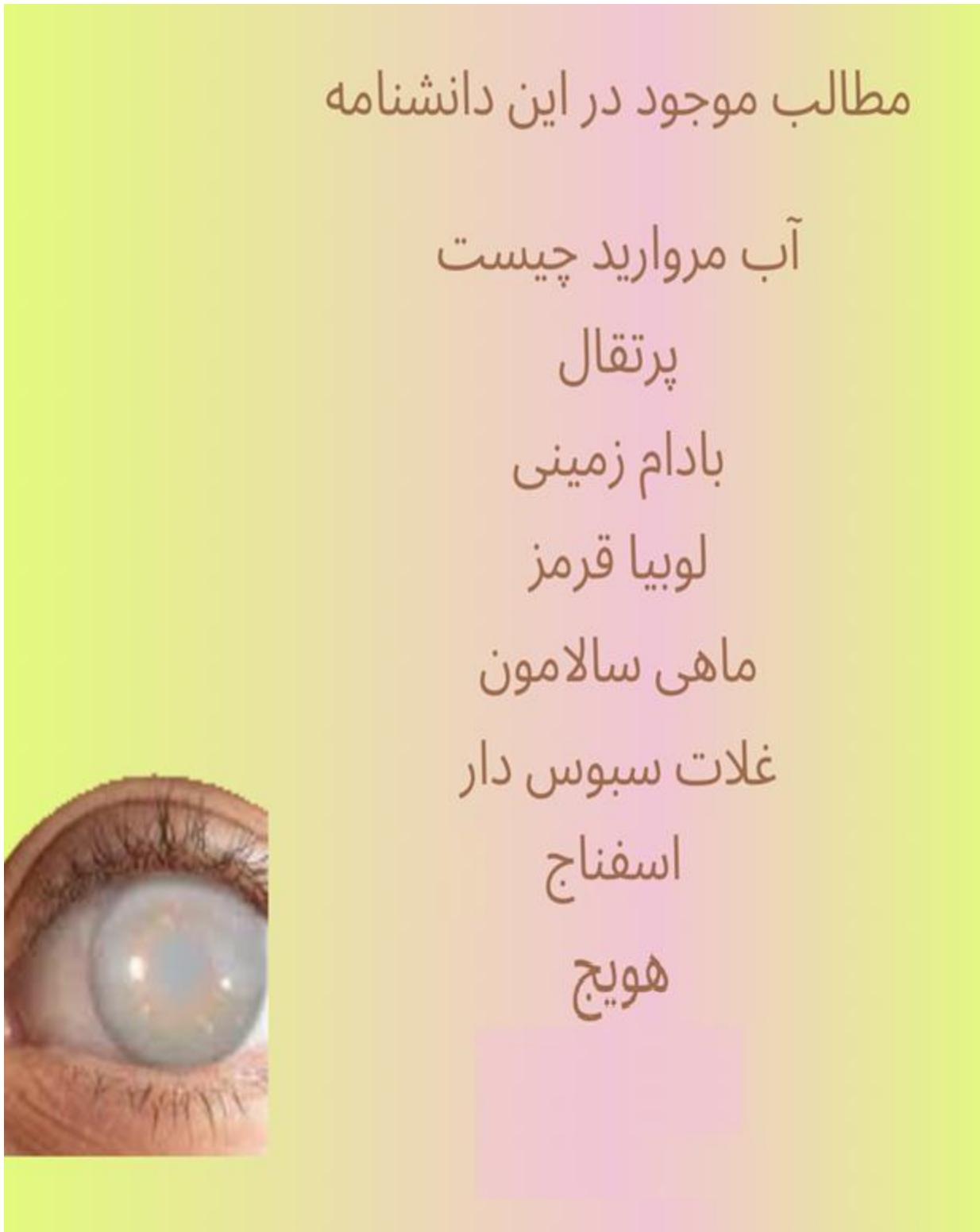


# مواد غذایی مفید برای آب مروارید

تنظیم کننده و مترجم

رضا پور دست گردان





کاتاراکت یک بیماری چشمی است که در آن عدسی چشم از شفافیت خود از دست می‌دهد و تار و مبلل می‌شود. این بیماری معمولاً با پیری پیش می‌آید، اما می‌تواند به دلیل عوامل دیگری هم ایجاد شود، از جمله ضربه به چشم، استفاده طولانی مدت از داروهای خاص، اختلالات

متابولیک



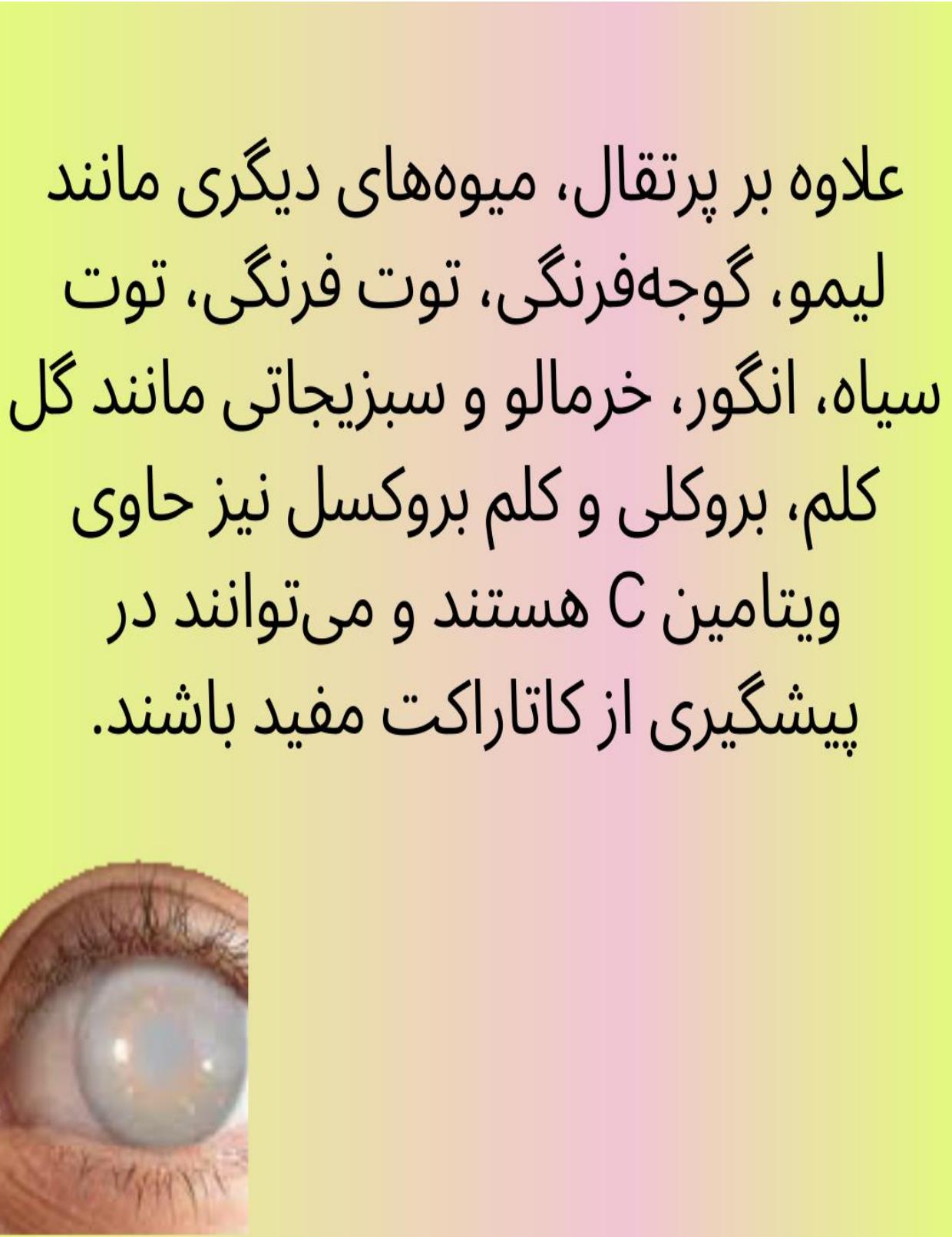


علائم کاتاراکت شامل کاهش کیفیت دید،  
کاهش شفافیت عدسی چشم، افزایش  
حساسیت به نور، کاهش توانایی رویت رنگ‌ها  
و افزایش مشکلات دید در شب هستند.  
درمان کاتاراکت معمولاً با جراحی تعویض  
عدسی چشم انجام می‌شود

## پرتفال و پیشگیری از کاتاراکت

پرتفال یک منبع غنی از ویتامین C است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که می‌تواند از آسیب سلول‌های چشم ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند. همچنین، ویتامین C می‌تواند به تقویت ساختار عدسی چشم کمک کند و به شفافیت آن کمک کند.





علاوه بر پرتقال، میوه‌های دیگری مانند لیمو، گوجه‌فرنگی، توت فرنگی، توت سیاه، انگور، خرمالو و سبزیجاتی مانند گل کلم، بروکلی و کلم بروکسل نیز حاوی ویتامین C هستند و می‌توانند در پیشگیری از کاتاراکت مفید باشند.

به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، C و بتاکاروتون، استفاده کنید. همچنین، از استفاده از عینک آفتابی با لنزهای محافظ مناسب و از خورشید پرهیز کنید،



زیرا تابش‌های مضر خورشید  
من توانند به عدسی چشم آسیب  
برسانند. همچنین، پیشنهاد من شود  
که از سیگار و مواد مخدر خودداری  
کنید، زیرا این مواد من توانند باعث  
تضعیف ساختار عدسی و افزایش  
خطر ابتلا به کاتاراکت شوند.



### پرتفال

میوه‌های سرشار از ویتامین سی مانند پرتفال، هلو،  
توتفرنگی، گوجهفرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمزی از  
سرخرگ‌های موجود در چشم حمایت می‌کنند و خطر  
بروز بیماری آبمروارید را کاهش می‌دهند.



## References

"**Citrus ×sinensis (L.) Osbeck (pro sp.) (maxima × reticulata) sweet orange**". Plants.USDA.gov.

Archived from the original on May 12, 2011.

**Xu, Q; Chen, LL; Ruan, X; Chen, D; Zhu, A; Chen, C; Bertrand, D; Jiao, WB; Hao, BH; Lyon, MP; Chen, J; Gao, S; Xing, F; Lan, H; Chang, JW; Ge, X; Lei, Y; Hu, Q; Miao, Y; Wang, L; Xiao, S; Biswas, MK; Zeng, W; Guo, F; Cao, H; Yang, X; Xu, XW; Cheng, YJ; Xu, J; Liu, JH; Luo, OJ; Tang, Z;**

بادام زمینی یک منبع غنی از ویتامین E است که  
می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند.

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که  
می‌تواند از آسیب سلول‌های چشم ناشی از  
رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند. همچنین، ویتامین E  
می‌تواند به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک  
کرده و برای پیشگیری از بیماری‌های چشمی نظیر  
کاتاراکت، مفید باشد.



علاوه بر بادام زمینی، من توانید از منابع

غنى دیگری از ویتامین E مانند بادام،

فندق، بادام سیاه، آفتابگردان و روغن

گیاهی مثل روغن زیتون، روغن

آفتابگردان و روغن جوجوبا استفاده کنید.



به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، C و بتاکاروتن، استفاده کنید. همچنین، از استفاده از عینک آفتابی با لنزهای محافظ مناسب و از خورشید پرهیز کنید، زیرا تابش‌های مضر خورشید می‌توانند به عدسی چشم آسیب برسانند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که از سیگار و مواد مخدر خودداری کنید.



بادام زمینی

منبع عالی ویتامین ای است که از چشم در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کند. ویتامین ای از پیشرفت آبمروارید و دژنراتیون ماکولار تباہی لکه زرد پیش گیری می‌کند. بادام، دانه آفتابگردان، فندق همه منبع عالی ویتامین ای است.



## References

**"The Plant List: A Working List of All Plant Species".**

**Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden.** 2013. Retrieved February 13, 2015.

**USDA GRIN Taxonomy,** retrieved June 29, 2016

**Domonoske, Camila (April 20, 2014). "A Legume With Many Names: The Story Of 'Goober'". NPR. National Public Radio. Archived from the original on June 6, 2020.**

لوبیا قرمز یک منبع غنی از آنتیاکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، C و بتاکاروتن است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند. این آنتیاکسیدان‌ها می‌توانند از آسیب سلول‌های چشم ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و به حفظ سلامت چشم کمک کنند.

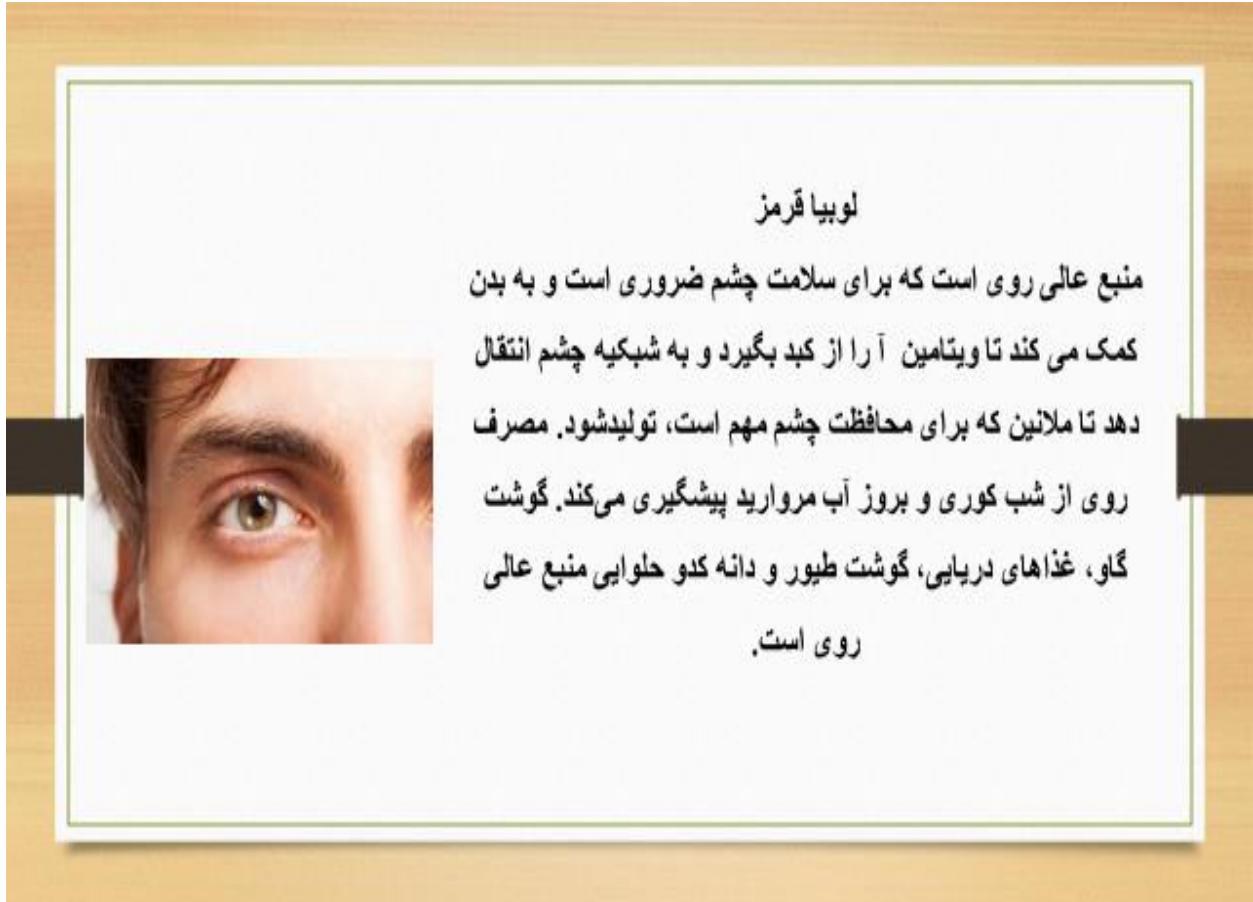


به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراكت،  
من توانید از مصرف مواد غذایی غنی از  
آن‌تی‌اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، C و  
بتاکاروتون، استفاده کنید. همچنین، از  
استفاده از عینک آفتابی با لنزهای محافظ  
مناسب و از خورشید پرهیز کنید.



به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتیاکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، و بتاکاروتون، استفاده کنید. همچنین، از استفاده از عینک آفتابی با لنزهای محافظ مناسب و از خورشید پرهیز کنید، زیرا تابش‌های مضر خورشید می‌توانند به عدسی چشم آسیب برسانند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که از سیگار و مواد مخدر خودداری کنید.





### لوبیا فرمز

منبع عالی روی است که برای سلامت چشم ضروری است و به بدن  
کمک می کند تا ویتامین آرا از کبد بگیرد و به شبکیه چشم انتقال  
دهد تا ملانین که برای محافظت چشم مهم است، تولید شود. مصرف  
روی از شب کوری و بروز آب مروارید پیشگیری می کند. گوشت  
گاو، غذاهای دریابی، گوشت طیور و دانه کدو حلواهی منبع عالی  
روی است.

## References

"**Recipe: Soup Brenebon**". FAO.

"**Bad Bug Book (2012)**" (PDF). Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins Handbook: Phytohaemagglutinin. Food and Drug Administration. 2012. Retrieved 26 December 2013. Consumers should boil the beans for at least 30 minutes to ensure that the product reaches sufficient temperature

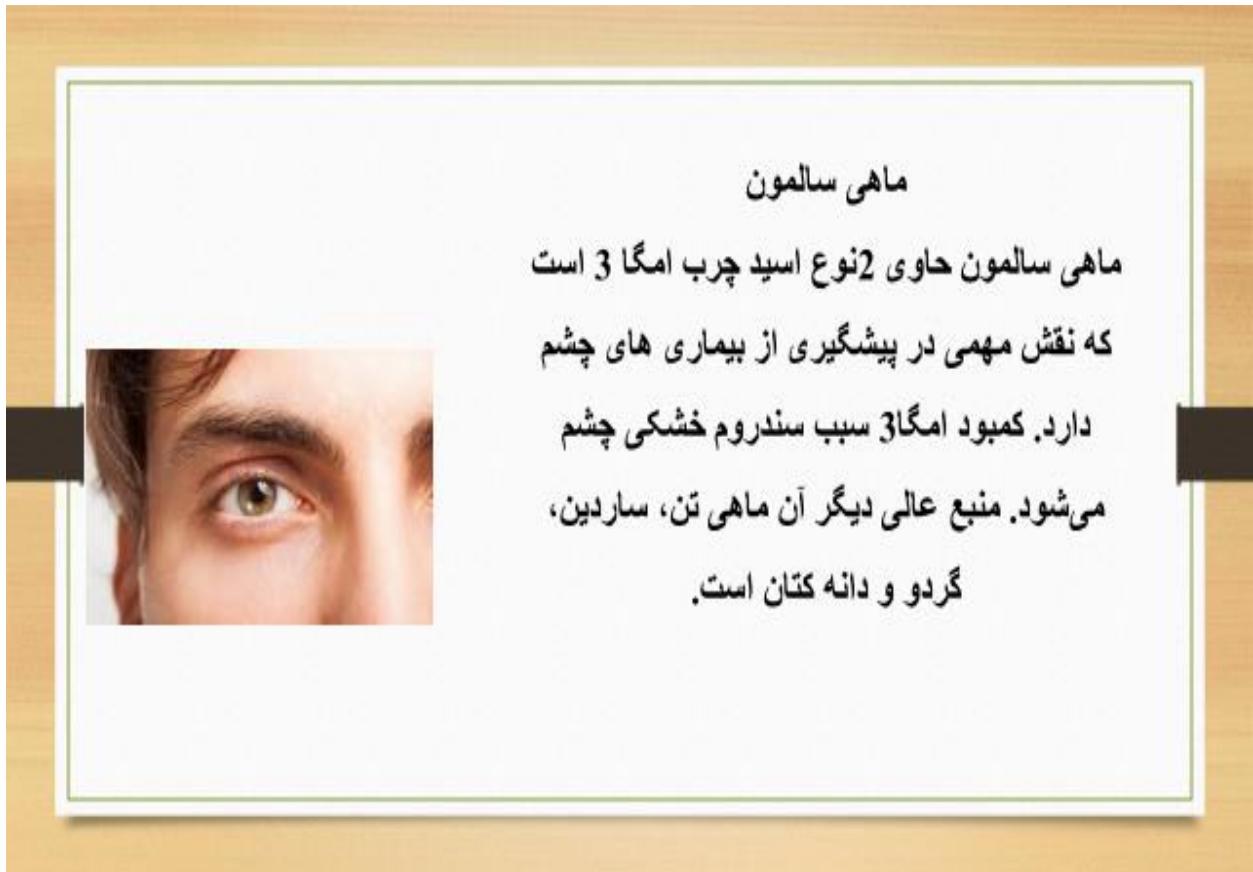
"**Be Careful With Red Kidney Beans in The Slow Cooker**". Mother Earth News.

ماهی سالمون یک منبع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند. اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانند به حفظ سلامت سلول‌های چشم کمک کرده و ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش دهند. همچنین، این اسیدها می‌توانند به بهبود چشم و حفظ شفافیت عدسی کمک کنند.



علاوه بر ماهی سالمون، می‌توانید از منابع غنی دیگری از اسیدهای چرب امگا-۳ مانند ماهی‌های چرب مثل ماهی قزل آلا، تون، هامور، سردماهی، ساردین، ماهی‌های روغنی مثل هلیون، کنجد و آجیل‌هایی مانند بادام و گردو استفاده کنید.





### ماهی سالمون

ماهی سالمون حاوی 2 نوع اسید چرب امگا 3 است که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های چشم دارد. کمبود امگا 3 سبب سندروم خشکی چشم می شود. منبع عالی دیگر آن ماهی تن، ساردين، گردو و دانه کتان است.

## References

"NOAA/NMFS/NWFSC-TM30: Homing, Straying, and Colonization". U.S. Dept

Commerce/NOAA/NMFS/NWFSC/Publications.

Archived from the original on 20 November 2018.

Retrieved 11 August 2015.

Scholz AT, Horrall RM, Cooper JC, Hasler AD (1976).

"Imprinting to chemical cues: The basis for home stream selection in salmon". Science. 192 (4245): 1247–9. Bibcode:1976Sci...192.1247S.

غلات سبوس دار مانند گندم، جو، برنج و ذرت،

یک منبع غنی از ویتامین E و فیبر هستند که

می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند.

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که

می‌تواند از آسیب سلول‌های چشم ناشی از

رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند.



همچنین، فیبر موجود در غلات

سبوس دار می‌تواند به حفظ سلامت

چشم و کاهش خطر ابتلا به

بیماری‌های چشمی نظیر کاتاراکت

کمک کند.



مواد غذایی مفید برای آب مروارید

همچنین، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید

از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها،

از جمله ویتامین C، E و بتاکاروتن، استفاده

کنید. همچنین، از استفاده از عینک آفتابی با

لنزهای محافظ مناسب و از خورشید پرهیز

کنید،



غلات سبوس دار

نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد، رژیم غذایی با شاخص پایین گلیسمی احتمال بروز آب مروارید را ۸۰ درصد کاهش می دهد. برای کاهش سریع شاخص گلیسمی غذا، غلات سبوس دار را جایگزین نشاسته های تصفیه شده کنید. برنج سبوس دار، جو دو سر، نان سبوس دار و پاستای سبوس دار مصرف کنید.



## References

"IDRC - International Development Research Centre". International Development Research Centre (IDRC). Archived from the original on 9 June 2016.

Mundell, E.J. (9 July 2019). "More Americans Are Eating Whole Grains, But Intake Still Too Low". HealthDay. Archived from the original on 2 November 2021. Retrieved 31 May 2021.

اسفناج یک منبع غنی از ویتامین C، E و بتاکاروتون

است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند.

ویتامین C و E به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از

آسیب سلول‌های چشم ناشی از رادیکال‌های آزاد

جلوگیری کنند. همچنین، بتاکاروتون یک نوع کاروتونوئید

است که می‌تواند به حفظ سلامت چشم و کاهش خطر

ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر کاتاراکت کمک کند.



علاوه بر اسفناج، می‌توانید از منابع غنی دیگری از ویتامین E، C و بتاکاروتن مانند پرتقال، توت فرنگی، خرما، هویج، سبزیجات سبز تاریخچه‌دار و غیره استفاده کنید.

به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراكت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، C و بتاکاروتن، استفاده کنید.



مواد غذایی مفید برای آب مروارید



اسفناج و دیگر برگ های سبز مانند کلم پیچ حاوی دو نوع آنتی اکسیدان (لوتین و زاکسانتین) هستند که در برابر پرتوهای مضر از چشم محافظت می کنند. لوتین از چشم ها در برابر پرتوهای آبی منتشر شده از رایانه، تلفن همراه و... محافظت می کند.

## References

"Spinach production in 2021;  
Crops/Regions/World/Production Quantity/Year  
from pick lists". UN Food and Agriculture  
Organization. 2023. Retrieved 4 May 2023.

Julia Cresswell (9 September 2010). Oxford  
Dictionary of Word Origins. OUP Oxford. p. 415.  
ISBN 978-0-19-954793-7.

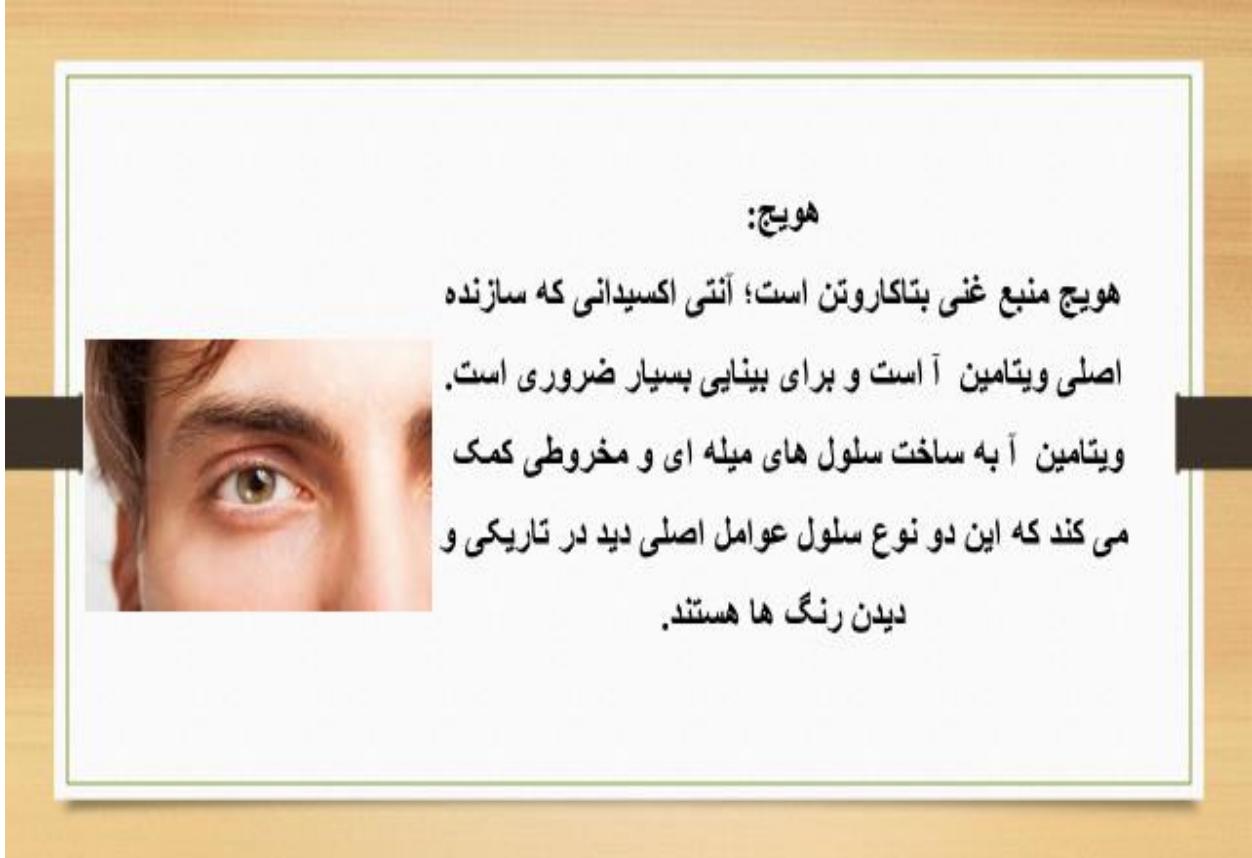
"Spinach". Online Etymology Dictionary, Douglas  
Harper. 2019. Retrieved 6 March 2019.

هویج یک منبع غنی از بتاکاروتین است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند. بتاکاروتین یک نوع کاروتنوئید است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و می‌تواند به حفظ سلامت چشم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر کاتاراکت کمک کند.



همچنین، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E، C و بتاکاروتون، استفاده کنید. همچنین، از استفاده از عینک آفتابی با لنزهای محافظ مناسب و از خورشید پرهیز کنید، زیرا تابش‌های مضر خورشید می‌توانند به عدسی چشم آسیب برسانند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که از سیگار و مواد مخدر خودداری کنید، زیرا این مواد می‌توانند باعث تضعیف ساختار عدسی و افزایش خطر ابتلا به کاتاراکت شوند.





### هویج:

هویج منبع غنی بتاکاروتن است؛ آنتی اکسیدانی که سازنده اصلی ویتامین آ است و برای بینایی بسیار ضروری است. ویتامین آ به ساخت سلول های میله ای و مخروطی کمک می کند که این دو نوع سلول عوامل اصلی دید در تاریکی و دیدن رنگ ها هستند.

## References

### Citations

"**Daucus carota subsp. sativus (Hoffm.) Arcang**". theplantlist.org. The Plant List. Retrieved 12 July 2020.

Iorizzo, Massimo; Curaba, Julien; Pottorff, Marti; et al. (7 August 2020).