www.takbook.com

مواد غذایی مفید برای آب مروارید

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

آب مروارید چیست

پرتقال

بادام زمینی

لوبیا قرمز

ماهی سالامون

غلات سبوس دار

اسفناج

هویج

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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

www.takbook.com

پرتقال و پیشگیری از کاتاراکت

پرتقال 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.

www.takbook.com

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.

www.takbook.com

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

www.takbook.com

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.

www.takbook.com

www.takbook.com

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;

www.takbook.com

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.

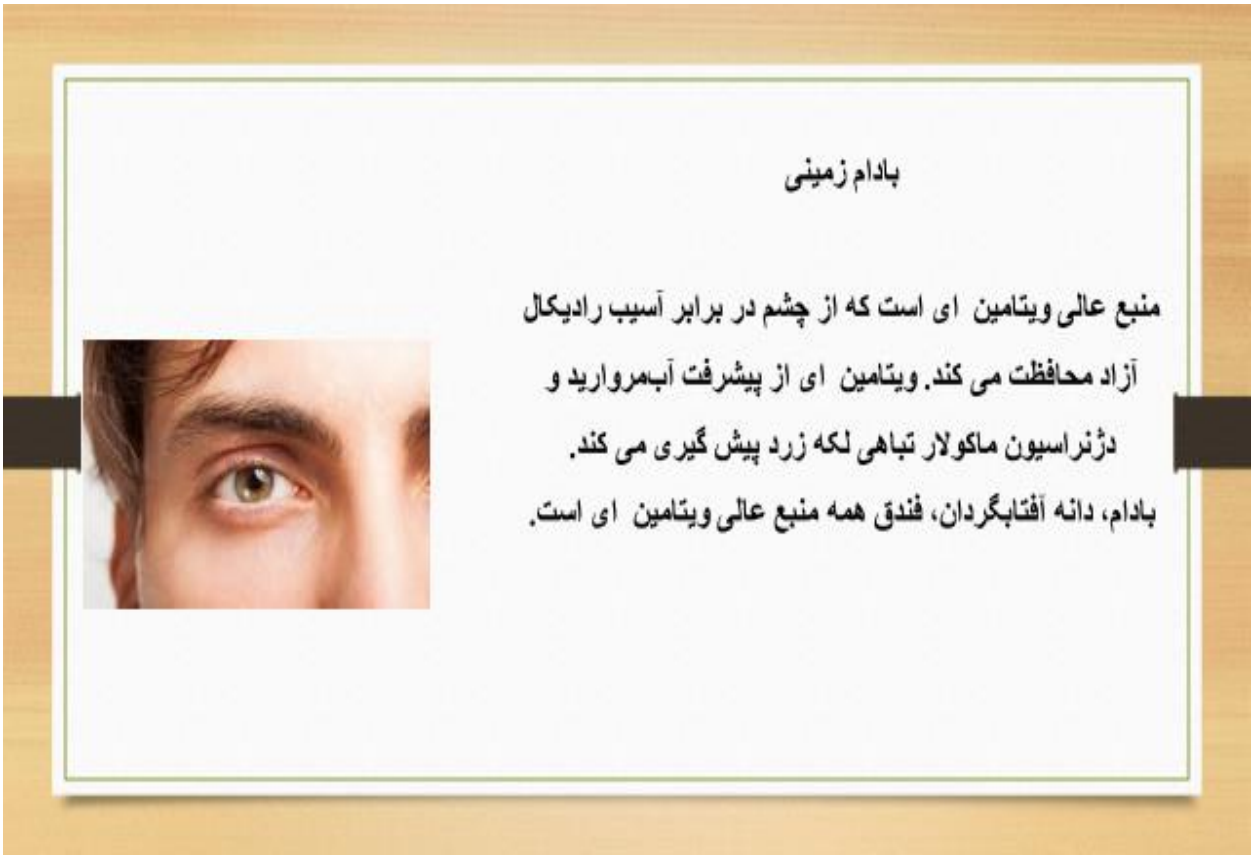
www.takbook.com

علاوه بر بادام زمینی، می‌توانید از منابع غنی دیگری از ویتامین E مانند بادام، فندق، بادام سیاه، آفتابگردان و روغن گیاهی مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن جوجوبا استفاده کنید.

www.takbook.com

به طور کلی، برای پیشگیری از کاتاراکت، می‌توانید از مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین C، E 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،

www.takbook.com



www.takbook.com

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.

www.takbook.com

لوبیا قرمز یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C، E 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.

www.takbook.com

به طور کلی، 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،

www.takbook.com

به طور کلی، 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، زیرا تابش‌های مضر خورشید می‌توانند به عدسی چشم آسیب برسانند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که از سیگار و مواد مخدر خودداری کنید،

www.takbook.com

www.takbook.com

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.

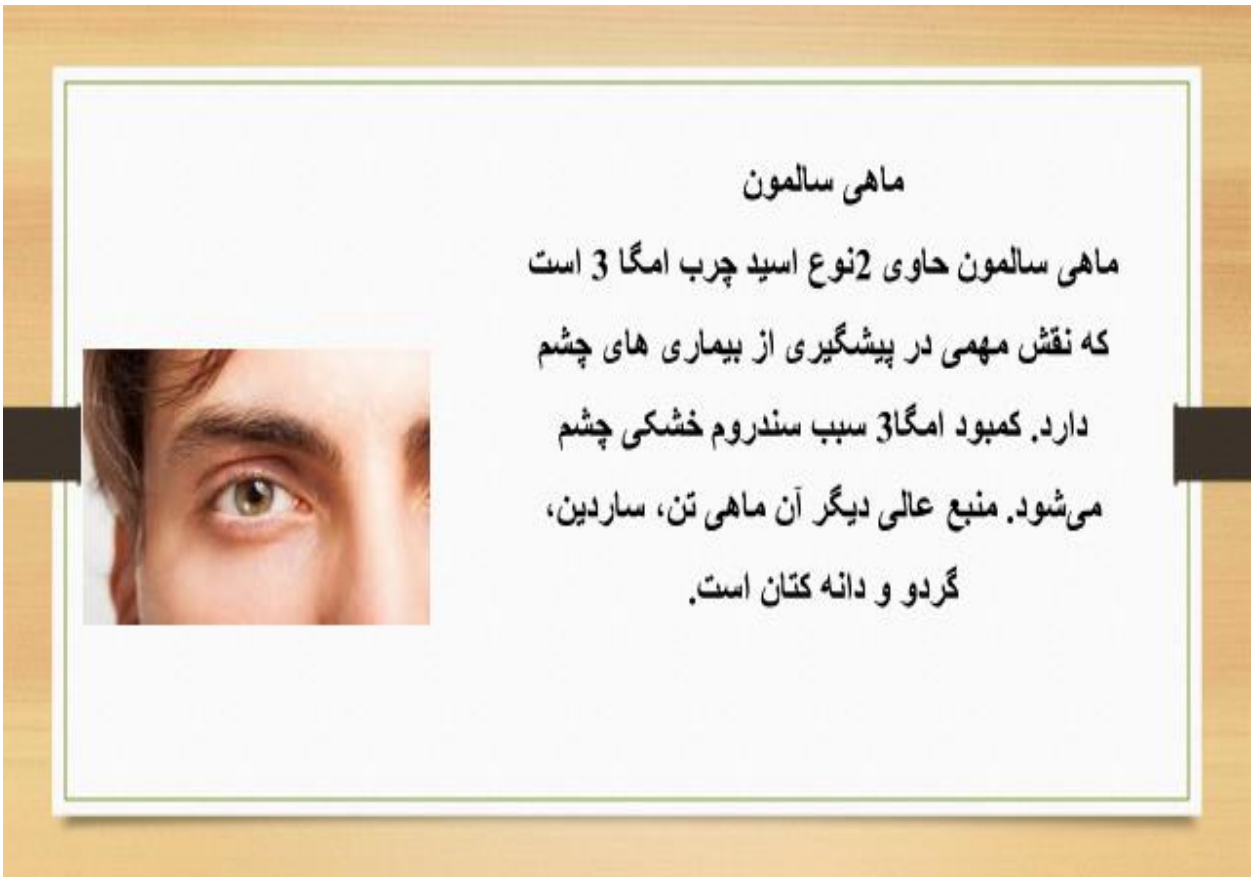
www.takbook.com

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.

www.takbook.com

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

www.takbook.com



www.takbook.com

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.

www.takbook.com

غلات سبوس‌دار 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 آنتی‌اکسیدان قوی است که
می‌تواند از آسیب سلول‌های چشم ناشی از
رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند.

www.takbook.com

همچنین، فیبر موجود در غلات سبوس‌دار می‌تواند به حفظ سلامت چشم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر کاتاراکت کمک کند.

.

www.takbook.com

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،

.

www.takbook.com

www.takbook.com

References

"IDRC - International Development Research Centre". nternational 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.

www.takbook.com

اسفناج یک منبع غنی از ویتامین C، E و بتاکاروتن 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، بتاکاروتن یک نوع کاروتنوئید است که می‌تواند به حفظ سلامت چشم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی نظیر کاتاراکت کمک کند.

www.takbook.com

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

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

www.takbook.com

www.takbook.com

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.

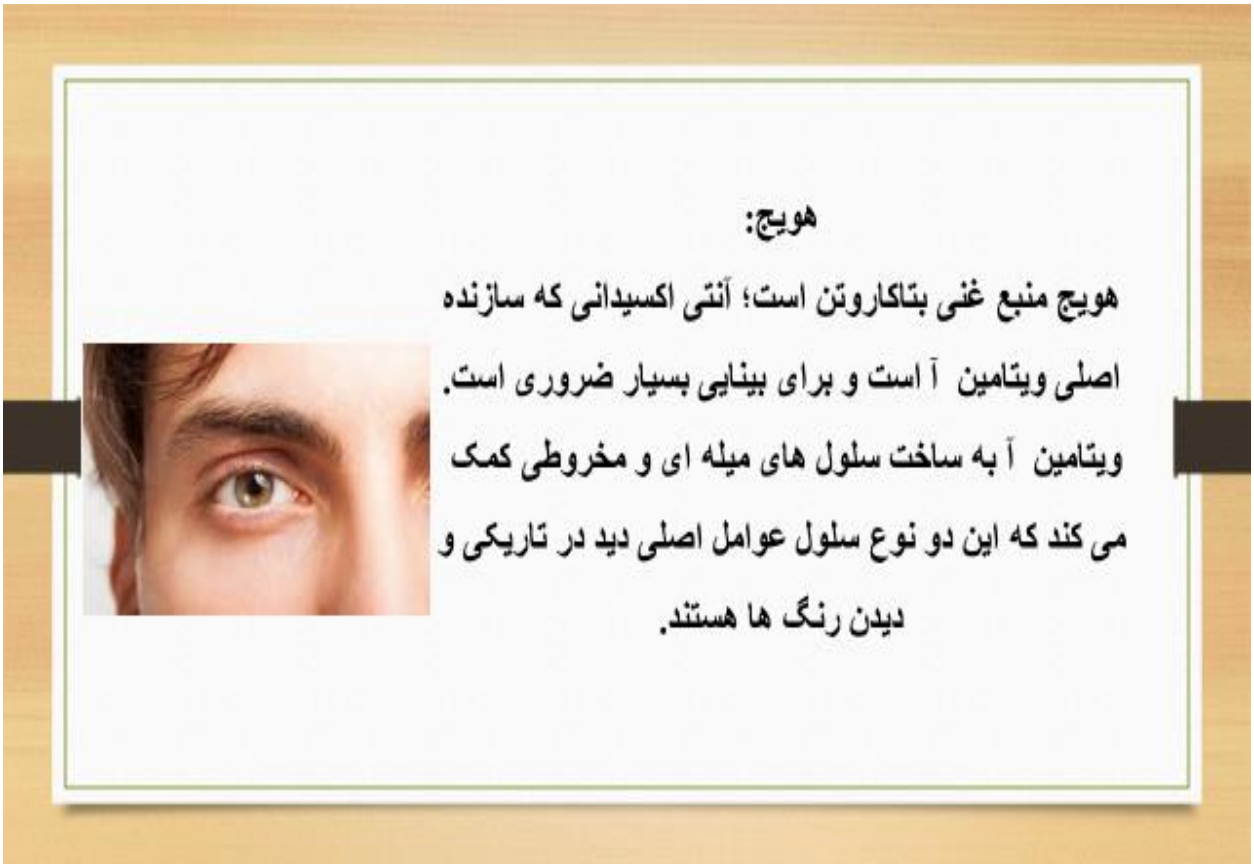
www.takbook.com

هویج یک منبع غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند به پیشگیری از کاتاراکت کمک کند. بتاکاروتن 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.

www.takbook.com

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، 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.

www.takbook.com



www.takbook.com

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).