

GÖZ SAĞLIĞINIZ İÇİN İYİ BESLENİN



thi – Sağlıklı bir beyin ve vücut gelişimi için yeterli ve dengeli beslenme olmazsa olmazdır. Tüm organların görevini yerine getirebilmesi için besine ihtiyacı vardır. Göz sağlığı da tabağımızdaki yiyeceklerle başlar... Gözümüz için sağlıklı besinleri tüketmek hem gözün genel gelişimi hem de bazı hastalıkların oluşumunu engellemek için gereklidir. **Göz sağlığı açısından gerekli temel besinleri; Lutein, Zeaksantin, Beta karoten, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Omega 3, Yağ asitleri, Çinko ve Bakır** olarak sıralayabiliriz. **Seiko Optik Türkiye Göz Sağlığı Danışmanı Op. Dr. Özgür Gözpınar**, göz sağlığı için alınması gereken besinlere ve faydalarına değiniyor.

Her birey kendine özgü beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Sağlıklı bir yaşam için tüm besinlerden yeterli miktarda tüketmek, vitamin ve mineralleri ihmal etmemek gerekir. **Seiko Optik Türkiye Göz Sağlığı Danışmanı Op. Dr. Özgür Gözpınar**, bazı besinlerin göz sağlığı açısından da önemli rol oynadığını ve özellikle katarakt, retina maküla dejenerasyonu, glokom, kuru göz hastalığı, gece körlüğü, beslenmeden

etkilenen diyabetik retinopati ve diğ er göz-damar hastalıklarının gelişimini yavaşlattığını belirtiyor. **G z pınar**, 'Besinlerle alınan bazı vitamin ve antioksidan moleküllerin göz sağlığı açısından önemi biliniyor. Bol miktarda balık, meyve ve sebze tüketimi ve bununla beraber belirli miktarlarda hayvansal gıdalar (et, süt yumurta vb.) ve kavrulmamış kuruyemiş tüketimi gözdeki birçok hastalık için koruyucu faktör oluyor. Bu da gözlerimiz ve diğ er organlarımız için sağlıklı gıda tüketiminin önemini gösteriyor' diyor.

G z n zden vitaminleri eksik etmeyin

- **A vitamini**
eksikliği gece körlüğü ve kuru göze sebep oluyor. Karaciėer, vücutta sentezlenmeyen ve daha çok hayvansal kökenli olan A vitaminini yumurta sarısı ve süt yoluyla ediniyor. Eksikliėinden daha çok çocuklar ve gebeler etkileniyor. **Dünyada  ocukluk  ağı körlüklerinin en sık sebebi A vitamini eksikliği olarak görülüyor.** Diyetle alınan bazı A vitaminleri, öncülü karotenlerde sarı nokta hastalığı ve katarakta karşı koruyucu rol oynuyor.
- **B vitamini,**
kompleksi kronik inflamasyonu azaltıyor ve retinayı etkileyen damarsal problemleri önlemede yardımcı oluyor.
- **C vitamini, güçlü bir antioksidan olarak katarakt oluşumunu azaltıyor.** Taze sebze ve meyvelerde özellikle

narenciye, çilek, kivi, biber, brüksel lahanası, koyu yapraklı yeşillikler,

brokoli ve domateste bolca bulunuyor. **C**

vitamini gözde kornea tabakasının iyileşmesinde, güneşin zararlı etkilerine

ve katarakta karşı koruyucu rol oynuyor.

- **D vitamini** güneş ışığıyla vücudumuzda sentezleniyor; gözün birçok metabolik aktivitesinde ve maküla dejenerasyonu önlemede faydalı oluyor.

- **E vitamini** antioksidan olarak, retina dejenerasyonun önlenmesinde fayda sağlıyor. Fındık, badem, ay çekirdeği, keten tohumu ve avakadonun içinde bolca bulunuyor.

Vücuttaki

tüm organlar gibi gözler de zaman içinde yaşlanmaya başlıyor.

Sağlıklı beslenme

ile bu süreci olabildiğince geciktirsek tamamen önüne geçemiyoruz. Görüş kapasitesindeki düşüşün ilk belirtileri 30-40 yaşları

arasında ortaya çıkabiliyor. Kişiler görüş kayıplarındaki azalma sonrası, bu

yaşlarda gözlük kullanmaya başlayabiliyor. **Seiko**

Extensive Vision, kitap okuma, telefon ve tablet kullanımı gibi en basit

günlük aktivitelerde gözü yormadan, yakın ve orta mesafeler için fonksiyonel bir

kullanım sağlıyor.