<눈이 침침한 현대인…눈 좋아지는 음식은?>

당근

당근은 비타민 A 가 풍부한 대표적 식품이다 비타민 A 는 눈 세포에 있는 붉은 보라색 빛에 민감한 색소인 로돕신을 형성하는 도움을 줘 야간 시력에 좋다. 또 베타카로틴은 체내 흡수시 비타민 A 로 변환된다. 비타민 A 가 시력 저하를 막아주고 안구건조증을 예방해 준다. 당근은 루테인을 많이 함유하고 있다. 루테인은 시력이 점차 흐려지거나 상실되는 상태인 노화관련 황반변성을 예방하는데 도움이 된다.

치즈

치즈는 뼈 건강에 좋은 칼슘이 풍부한 음식이기도 하지만 비타민 A 가 풍부해 눈 건강에 좋은 식품이다. 비타민 A 는 망막에 있는 로돕신을 만드는데 도움이 된다. 로돕신이 부족하면 눈이 피로하고 시력이 떨어지기 쉽다. 비타민 A 는 눈 점막을 건강하게 하는 기능이 있어 유해물질로부터 보호해 준다.

블루베리

블루베리의 보라색을 만들어내는 색소 안토시아닌은 망막에 있는 로돕신이라는 색소체의 재합성을 돕는 기능이 있다. 안토시아닌을 많이 먹으면 피로가 풀리고 눈의 기능이 향상되는 효과를 기대할 수 있다. 또 비타민 A 와 항산화성분, 아미노산이 풍부해 눈이 뻑뻑해지는 안구건조증과 야맹증을 예방해 준다.

등푸른생선

고등어를 비롯한 등푸른생선은 오메가 3 지방산의 보고이다. 오메가 3 는 불포화지방산으로 눈물층의 건조를 막아 안구건조증을 완화해준다. 오메가 3 는 황반을 건강하게 유지하는데 도움이 된다.

국화차

국화차는 눈에 좋은 성분인 베타카로틴과 비타민 A 가 풍부하다. 이들 성분은 눈의 건조한 증상을 개선하고 피로를 회복시키며 시력 개선에 도움을 준다. 또 충혈된 눈이나 망막 건강에도 도움이 된다.

<출처:코메디닷컴 2023.4.25>