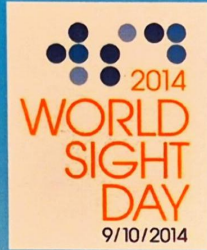



روز جهانی بینایی



سمینار مراقبت‌های اولیه چشم
دومین سمینار ملی سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی
چهارشنبه، ۹ مهر ماه ۹۳ بیمارستان فارابی

با تغذیه سالم از چشمانتان مراقبت کنید





جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت و درمان امور پزشکی
مرکز مدیریت پدای های غیرواکبر


قطب چشم پزشکی فارابی
مرکز تحقیقات چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران
شبکه سراسری تحقیقات بیماری های چشم




معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
منطقه ۱۱


وزیر بهداشت و درمان
سازمان ملی بیماری های بینایی
فرهنگ سرای رازی

Chams Research Chair
کرسی پژوهشی پروفور حرمز شمس



راهنمای تغذیه برای سلامت چشم

شاید دور از ذهن باشد اما ثابت شده است که تغذیه مناسب علاوه بر سلامت عمومی، برای سلامت چشم نیز موثر است. تغذیه مناسب به رشد، ترمیم، حفاظت در برابر عفونت و عملکرد صحیح چشم کمک می‌کند. می‌توان با ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در میوه‌ها، سبزی‌ها و یا مکمل‌های غذایی از شدت و بروز برخی از بیماری‌های چشم در سالمندی، کاست.

از سوی دیگر اختلال بینایی، خود موجب محرومیت تغذیه‌ای می‌شود؛ افرادی که اختلال بینایی متوسط تا شدید دارند، در خرید، تشخیص و آماده کردن غذا و حتی خوردن آن مشکل دارند!

- بیماری زروفتالما (خشکی شدید چشم) که عامل مهمی برای نابینایی کودکان در کشورهای توسعه نیافته است، مثال کاملی از تأثیر تغذیه نامناسب بر روی سلامت چشم است. این بیماری به دلیل کمبود دریافت ویتامین A در برنامه غذایی افراد ایجاد می‌شود و با مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها و منابع غذایی پروتئینی، قابل پیشگیری است. این بیماری در کشور ما به دلیل نداشتن کمبود شدید ویتامین A، دیده نمی‌شود.

- تحقیقات نشان داده است که آنتی اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی مهم، خطر ابتلا به فرسودگی شبکه و احتمالاً آب مروارید را کاهش می‌دهند. در اثر سالخورده‌گی، مرکز بینایی شبکه به شکلی تقریباً اجتناب ناپذیر، تحلیل می‌رود و اشکال شدید این عارضه موجب ضعف بینایی‌ای لاعلاج می‌شود. مصرف زرده تخم مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، انار، انگور و رژیم غذایی پرفیبر (سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات سبوس‌دار) بروز فرسودگی شبکه را بیش از ۴۰٪ می‌کاهد. (توضیحات بیشتر، در انتهای راهنما آورده شده است.)

- چاقی نیز از عوامل خطر شناخته شده فرسودگی شبکه است و کنترل وزن از راهکارهای تغذیه‌ای کاهش خطر ابتلا به این بیماری می‌باشد.

- تأثیر تغذیه و اضافه وزن، بر آب مروارید مورد مناقشه است. با این حال شاید ویتامین‌های C و E بتوانند تا ۲۰٪ از ابتلا به آب مروارید بکاهند و یا تشدید آن را کند کنند. مصرف زیاد نمک (سدیم) نیز می‌تواند خطر بروز آب مروارید را افزایش دهد. در خرید کنسروها و دیگر مواد غذایی بسته بندی شده بایستی به مقدار نمک توجه کرد.

- برخی آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند منافع دیگری نیز داشته باشند؛ برای مثال، ویتامین C باعث کاهش آسیب به عصب بینایی در بیماری آب سیاه می‌شود.

- اسیدهای چرب امگا-۳ (از اسیدهای چرب ضروری)، به طرق مختلف مانند کاهش خشکی چشم تا کاهش خطر ابتلا به فرسودگی شبکیه، به سلامت چشم کمک می‌کنند. ماهی، منبع غنی از این چربی مفید است.
 - مصرف مقادیر نسبی بیشتری از آب و آب میوه‌های طبیعی و تازه برای کاستن از علایم خشکی چشم و برقراری بهتر جریان اشک توصیه می‌شود.
- در ادامه، فهرستی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، ریزمغذی‌ها و دیگر مواد غذایی که در سلامت چشم موثر هستند، ارائه شده است.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و ریزمغذی‌های مفید برای سلامت چشم

ویتامین A	اهمیت	منابع غذایی
به طور کلی به حفظ سلامت سلول‌ها و بافت‌های چشم کمک نموده و چشم را در مقابل شب کوری و خشکی چشم محافظت می‌کند. به بهبود التهاب ملتحمه (سطح مخاطی) چشم کمک می‌کند.		سبزی‌ها و میوه‌های زرد، قرمز، نارنجی و سبز تیره مانند گوجه فرنگی، انواع فلفل و کلم بروکلی؛ برگ‌های تیره کاهو، اسفناج، جعفری و هویج؛ طالبی، گرمک، هلو، آلو، زرد آلو، توت فرنگی، موز و انواع مرکبات مثل پرتقال و نارنگی؛ منابع غذایی حیوانی، مانند: تخم مرغ، شیر (لبنیات کم چرب) و ماهی؛ نصف هویج متوسط یا ۱ فنجان اسفناج، معادل نیاز روزانه یک فرد بالغ، ویتامین « دارد».
ویتامین C	اهمیت	منابع غذایی
مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C، می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید و فرسودگی شبکیه را کاهش دهد. التهاب سطح مخاطی چشم و پاسخ ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها را ارتقاء می‌بخشد.		به طور کلی انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه و خام حاوی این ویتامین هستند. منابع سرشار از این ویتامین عبارتند از: فلفل شیرین (قرمز یا سبز)، گل گلم، کلم پیچ، توت فرنگی، کلم بروکلی، پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیمو شیرین و گریپ فروت. ۱ عدد پرتقال یا ۱ عدد انبه یا ۱/۴ فلفل دلمه‌ای قرمز، تامین کننده نیاز روزانه افراد است.
ویتامین D	اهمیت	منابع غذایی
مصرف ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به فرسودگی شبکیه را کاهش دهد.		ماهی قزل آلا، ماهی خال‌خال، شیر (و لبنیات کم چرب) به خصوص شیر غنی شده با ویتامین D و تخم مرغ
ویتامین E	اهمیت	منابع غذایی
ویتامین E اگر همراه با کاروتنوئیدها و ویتامین C مصرف گردد، می‌تواند خطر تشدید فرسودگی شبکیه را کاهش دهد. در جلوگیری از تشدید کدورت عدسی و پیشرفت بیماری آب مروارید کمک می‌کند.		

- اسیدهای چرب امگا-۳ (از اسیدهای چرب ضروری)، به طرق مختلف مانند کاهش خشکی چشم تا کاهش خطر ابتلا به فرسودگی شبکه، به سلامت چشم کمک می‌کنند. ماهی، منبع غنی از این چربی مفید است.

- مصرف مقادیر نسبی بیشتری از آب و آب میوه‌های طبیعی و تازه برای کاستن از علائم خشکی چشم و برقراری بهتر جریان اشک توصیه می‌شود.

در ادامه، فهرستی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، ریزمغذی‌ها و دیگر مواد غذایی که در سلامت چشم موثر هستند، ارایه شده است.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و ریزمغذی‌های مفید برای سلامت چشم

ویتامین A	اهمیت	به طور کلی به حفظ سلامت سلول‌ها و بافت‌های چشم کمک نموده و چشم را در مقابل شب کوری و خشکی چشم محافظت می‌کند. به بهبود التهاب ملتحمه (سطح مخاطی) چشم کمک می‌کند.
منابع	غذایی	سبزی‌ها و میوه‌های زرد، قرمز، نارنجی و سبز تیره مانند گوجه فرنگی، انواع فلفل و کلم بروکلی؛ برگ‌های تیره کاهو، اسفناج، جعفری و هویج؛ طالبی، گرمک، هلو، آلو، زرد آلو، توت فرنگی، موز و انواع مرکبات مثل پرتقال و نارنگی؛ منابع غذایی حیوانی، مانند: تخم مرغ، شیر (لبنیات کم چرب) و ماهی؛ نصف هویج متوسط یا ۱ فنجان اسفناج، معادل نیاز روزانه یک فرد بالغ، ویتامین A دارد.
ویتامین C	اهمیت	مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C، می‌تواند خطر ابتلا به آب مروارید و فرسودگی شبکه را کاهش دهد. التهاب سطح مخاطی چشم و پاسخ ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها را ارتقاء می‌بخشد.
منابع	غذایی	به طور کلی انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه و خام حاوی این ویتامین هستند. منابع سرشار از این ویتامین عبارتند از: فلفل شیرین (قرمز یا سبز)، گل گلم، کلم پیچ، توت فرنگی، کلم بروکلی، پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیمو شیرین و گریپ فروت. ۱ عدد پرتقال یا ۱ عدد انبه یا ۱/۴ فلفل دلمه‌ای قرمز، تامین کننده نیاز روزانه افراد است.
ویتامین D	اهمیت	مصرف ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به فرسودگی شبکه را کاهش دهد.
منابع	غذایی	ماهی قزل آلا، ماهی خال‌خال، شیر (و لبنیات کم چرب) به خصوص شیر غنی شده با ویتامین D و تخم مرغ
ویتامین E	اهمیت	ویتامین E اگر همراه با کاروتنوئیدها و ویتامین C مصرف گردد، می‌تواند خطر تشدید فرسودگی شبکه را کاهش دهد. در جلوگیری از تشدید کدورت عدسی و پیشرفت بیماری آب مروارید کمک می‌کند.

منابع غذایی	بادام، دانه آفتابگردان و فندق؛ ۳/۴ فنجان از غلات کامل (همراه سبوس) یا نصف فنجان تخم آفتابگردان یا ۶۰ گرم آجیل (گردو، پسته و بادام کم یا بدون نمک) می‌تواند نیاز روزانه افراد را تامین کند.
اهمیت	بتا کاروتن
منابع غذایی	هنگامی که بتا کاروتن همراه با مواد مغذی‌ای نظیر روی، ویتامین C و ویتامین A مصرف گردد، می‌تواند از تشدید فرسودگی شبکیه بکاهد. هویج، سیب، اسفناج، انواع کلم و کدو و به طور کلی همه سبزی‌ها و میوه‌های زرد، قرمز و نارنجی و سبزی تیره
اهمیت	بیوفلاونوئیدها
منابع غذایی	این مواد مغذی می‌توانند چشم را در مقابل آب مروارید و فرسودگی شبکیه محافظت کنند. چای، مرکبات، توت، زغال اخته، گیلاس، حبوبات (مانند لوبیا و عدس) و سویا
اهمیت	لوتئین و زاگزانتین
منابع غذایی	این مواد مغذی می‌توانند چشم را در مقابل آب مروارید و فرسودگی شبکیه محافظت کنند. اسفناج، کلم پیچ، شلغم، خربزه، کدو حلوائی، کلم بروکلی، نخود فرنگی، فلفل دلمه‌ای زرد و انبه؛ تخم مرغ
اهمیت	اسیدهای چرب امگا ۳
منابع غذایی	مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند از فرسودگی شبکیه و خشکی چشم پیشگیری کند. ماهی‌های آب‌های سرد مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی و ماهی سفید؛ مکمل‌های روغن ماهی؛ زیتون؛ گردو، پسته و بادام (به عنوان میان وعده یا همراه صبحانه)
اهمیت	سلنیوم
منابع غذایی	اگر ماده معدنی سلنیوم همراه با کاروتنوئیدها و ویتامین C و E مصرف گردد، ممکن است خطر بروز نوع پیشرفته فرسودگی شبکیه را کاهش دهد. غذاهای دریایی؛ مانند: میگو و ماهی قزل‌آلا
اهمیت	روی
منابع غذایی	با تقویت جذب ویتامین A، در کاهش خطر شب کوری کمک می‌کند و ممکن است از تشدید فرسودگی شبکیه بکاهد. پاسخ ایمنی بدن و روند التهاب ملتحمه (سطح مخاطی) چشم را بهبود می‌بخشد. صدف خوراکی، گوشت گاو و بوقلمون (گوشت تیره)؛ دانه آفتابگردان، غلات کامل (همراه سبوس)، لوبیا و عدس

در حفظ شفافیت عدسی نقش دارد و شاید از سرعت تشدید کدورت آن و تاری دید در آب مروارید بکاهد.

شیر و لبنیات کم چرب، ماست، صدف، تخم مرغ

فرسودگی شبکیه در سالمندی

کاروتنوئیدها (مانند لوتئین و گزانتین)، از رنگدانه‌های گیاهی و از دسته مواد مهم و ضروری برای سلامت چشم هستند. بدن انسان قادر به ساخت این مواد نیست و باید از طریق غذا، آن‌ها را دریافت نماید. تخم مرغ از منابع ممتاز برای این مواد است. اگرچه سبزی‌های تیره رنگ مانند اسفناج، بیشتر از تخم مرغ حاوی این ۲ ماده هستند اما جذب گوارشی آن‌ها، با خوردن تخم مرغ بیشتر است و زرده تخم مرغ، غنی‌ترین منبع تأمین این مواد محسوب می‌شود. یک تخم مرغ، ۱۵٪ نیاز روزانه فرد را تأمین می‌کند (تقریباً ۱۰۰٪ کاروتن تخم مرغ جذب بدن می‌شود). از ۶۰۰ کاروتنوئید موجود در طبیعت، ۵۰ نوع آن در غذاها و ۶ نوع آن در پلاسمای خون انسان وجود دارد و فقط ۲ نوع آن در چشم هست که به نام لوتئین و گزانتین در لکه زرد شبکیه چشم موجودند. این دو ماده با کمک به ساخت رنگدانه در مرکز شبکیه باعث فیلتر کردن اشعه فرابنفش در چشم و در نتیجه حفاظت چشم از آسیب می‌شوند و با عمل آنتی اکسیدانی خود از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های شبکیه جلوگیری می‌کنند.

یادداشت

در تدوین این راهنما، سیاست‌های کشور و شرایط بومی-تغذیه‌ای لحاظ شده‌اند. به عنوان مثال از آن جایی که هم وطنان از نظر دریافت مقدار مطلق انرژی روزانه در شرایط بیش از مقدار مورد نیاز هستند و مصرف غذاهای فوری رو به فزونی داشته است، درباره مصرف مواد غذایی حاوی چربی به عنوان منابع دریافت ویتامین و دیگر مغذی‌ها توصیه‌ای ذکر نشده است؛ درباره لبنیات به کم چرب بودن تاکید شده است و درباره مصرف تن ماهی به دلیل زیاد بودن روغن و نمک آن اظهار نظری نشده است. از سوی دیگر به دلیل احتمال آلودگی‌های هورمونی جگر، از منابع غنی ویتامینی آن و توصیه به مصرف آن صرف نظر شده است.

پیام‌های کلیدی

تغذیه برای سلامت چشم و پیشگیری از فرسودگی شبکیه در سالمندی، کاستن از آسیب عصب بینایی در بیماری آب سیاه و تسکین خشکی چشم موثر است. یک برنامه غذایی سالم برای بینایی، شامل مصرف حداقل ۲ وعده ماهی در هفته و حداقل ۵ وعده از انواع سبزی و میوه تازه و با رنگ‌های متنوع در روز و تخم مرغ سه تا چهار عدد در هفته است. مصرف بیشتر حبوبات، غلات سبوس‌دار (نان سنگگ و نان جو به اندازه نیمی از مصرف روزانه و یا به صورت آش و سوپ)، دانه‌های روغنی (مانند گردو و تخم آفتابگردان {کم یا بدون نمک} به عنوان میان وعده یا همراه صبحانه) و آب میوه تازه و طبیعی برای سلامت چشم مفید است.

دریافت بیش از حد برخی از ویتامین‌ها، در قالب مکمل‌های دارویی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی گردد و مصرف مکمل‌ها، بایستی تحت نظر پزشک و یا متخصص تغذیه صورت پذیرد.

چاقی و مصرف زیاد نمک نیز برای سلامت چشم مضر است.

راستی به یاد داشته باشید که برای تهیه غذا و تغذیه مناسب نیز نیازمند دید سالم هستیم.

«...فلینظر الانسان الی طعامه...»

تدوین: دکتر سیدفرزاد محمدی، فرزانه رضاقلی‌زاده، سیروس علی‌نیا، دکتر زهرا عبداللهی؛ کرسی پژوهشی پروفیسور هرمز شمس؛ با همکاری دفتر تغذیه و مرکز کنترل بیماری‌های غیرواگیر وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ویرایش اول، روز جهانی بینایی ۱۳۹۳