

Super alimenti per la protezione degli occhi

Lo sapevate che una dieta salutare, ricca di specifiche sostanze nutritive, svolge un ruolo importante nel migliorare la nostra salute degli occhi e prevenire le malattie? Aggiungere questi alimenti amici degli occhi nei vostri pasti... vi farà vedere la differenza!



Mandorle

Nello specifico, sono inclusi i **pinoli**, i **semi di girasole**, le **nocciole**. Sono ricchi di **vitamina E**, e gli studi dimostrano che possono rallentare il progredire della degenerazione maculare e di proteggere gli occhi contro la formazione della cataratta. Basta assumere semplicemente una manciata di mandorle al giorno che è circa la metà della dose giornaliera raccomandata, integrando il resto con bacche e altri alimenti ricchi di vitamina E, per una buona salute a tutto tondo.



Carote

Le [carote](#) e gli altri alimenti pigmentati di arancio come la **zucca**, le **patate dolci**, le [albicocche essiccate](#) (senza dolcificanti e conservanti) e il **mango** non annulleranno i problemi della vista, ma possono certamente aiutare a migliorare la salute generale degli occhi. In effetti, questi frutti e verdure contengono [luteina](#), la centrale elettrica nutrizionale contenuta anche nei **tuorli d'uovo** e nelle **verdure a foglia verde**, e il **beta-carotene**, una sostanza che viene convertita in **vitamina A** dal corpo una volta assorbito. Come abbiamo visto, la vitamina A è estremamente vantaggiosa per la salute degli occhi, e bisogna essere sicuri di includere le varie fonti diverse nella vostra dieta per

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione
un effetto ottimale.



Frutti di bosco

I **mirtilli** sono considerati uno degli alimenti più sani per gli occhi, a causa delle loro alta quantità di **vitamine A, C ed E, e Zinco**. La vitamina A è un potente antiossidante che contrasta le infiammazioni agli occhi, lotta contro i radicali liberi; la vitamina C agisce contro la pressione intraoculare (la pressione all'interno dell'occhio), che se lasciata incontrollata può aumentare il potenziale di sviluppo del glaucoma, la seconda causa più comune di cecità negli Stati Uniti. La vitamina E può aiutare a prevenire la formazione di cataratta, mentre lo zinco è un potente minerale che protegge e aiuta contro la cecità notturna e la degenerazione maculare. Tutto sommato, l'umile mirtillo è una centrale elettrica nutrizionale che fa ai vostri occhi un mondo di bene!

Gli **agrumi** sono un altro alleato nella vostra lotta contro le malattie degli occhi, in quanto contengono un'alta concentrazione di vitamina C-- Assicurati di includere a rotazione i diversi tipi di frutti di bosco e agrumi al fine di trarne tutti i vantaggi.



Salmone e pesci ricchi di Omega3

Il **salmone**, lo **sgombr**o, il **tonno**, il **merluzzo** e le **acciughe** non sono solo deliziosi; ma sono anche ricchi di **acidi grassi Omega-3 DHA**, sostanza che si trova nelle nostre retine ed è uno strumento nella prevenzione della sindrome dell'occhio secco, così come diminuisce drasticamente il rischio della degenerazione maculare legata all'età. Da due a quattro porzioni di questi incredibili pesci grassi a settimana dovrebbero essere sufficienti per garantire a tutto tondo la salute dei vostri occhi. Ad ogni modo, se non si mangia pesce, è possibile ottenere una buona scorta di DHA sia attraverso gli integratori di olio di pesce, sia con l'assunzione di integratori contenenti olio di semi di lino o olio di semi di ribes nero.

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione



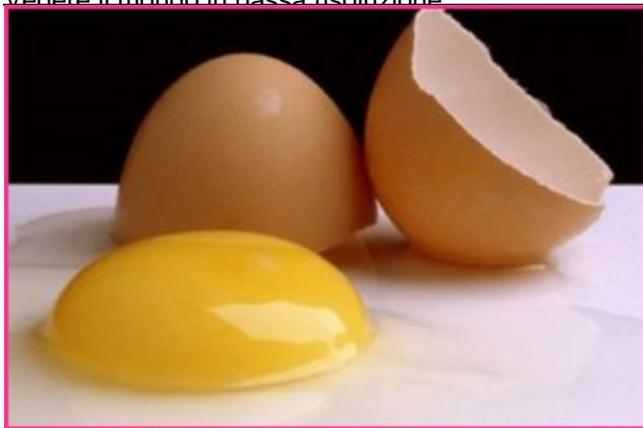
Spinaci / verdure a foglia verde

Qualunque cosa si faccia, non dimenticate di mangiare verdura a foglia verde! Le verdure a foglia verde scuro come gli spinaci cotti, i cavoli, il cavolo nero e le [cime di rapa](#) contengono tutti un'altissima quantità di luteina e zeaxantina, che riducono il rischio di malattie croniche degli occhi come la degenerazione maculare e cataratta. Sebbene i composti trovati nelle verdure verdi non sono così facilmente assorbibili, come quelle che si trovano nel tuorlo d'uovo, queste verdure sono una grande opzione per ottenere gli antiossidanti utili per i tuoi occhi che hanno bisogno di una migliore salute. Gli ortaggi a foglia verde, come gli spinaci, sono tra le principali fonti di vitamina E che possiamo trovare direttamente nel nostro orto. Un semplice contorno composto da 100 grammi di spinaci cotti può contenere oltre 3 milligrammi di vitamina E. Non dimenticate di aggiungere gli spinaci sminuzzati nelle minestre e nelle zuppe, ma anche di gustarli crudi in insalata. Queste verdure possono essere saltate in olio d'oliva o di cocco di buona qualità, per trarne tutti i benefici!



Salsa di pomodoro

Ecco un altro dono dell'orto ricco di vitamina E. 60 grammi di salsa di pomodoro contengono circa 2,8 milligrammi di vitamina E, un terzo della dose giornaliera raccomandata, oltre a 360 milligrammi di potassio, 34 milligrammi di licopene e sole 54 calorie. La [salsa di pomodoro](#) è normalmente utilizzata in cucina come condimento. Ciò la rende una fonte di vitamina E molto comune e sempre a portata di mano.



Il tuorlo d'uovo

Se si scarta regolarmente l'idea di assumere i tuorli d'uovo, perché si crede abbiano un effetto negativo sui vostri livelli di colesterolo, ripensateci: secondo Paolo Dogherty, direttore medico della Vision laser Dougherty di Los Angeles, il tuorlo è in effetti una fonte primaria di luteina, la sostanza antiossidante pigmentata di colore giallo che agisce come un filtro blu-chiaro e combatte i radicali liberi in tandem con il suo composto sorella, la zeaxantina. In combinazione con lo zinco presente anche nel tuorlo d'uovo, questi due composti possono contribuire a rallentare la degenerazione maculare correlata all'età, la principale causa della perdita della vista per le persone sopra i 65 anni. Il modo migliore per poterli mangiare? Crudi! Ma se non avete lo stomaco per farlo, non preoccupatevi: se è vero che i tuorli crudi contengono più luteina dei tuorli cotti, i nostri corpi sono perfettamente in grado di assorbire l'antiossidante da altre fonti, come le verdure a foglia verde. Basta combinare questi ingredienti ricchi di luteina con olio d'oliva o di noce di cocco per un migliore assorbimento.