

السيانخ.. وسلامة العين

تشير الابحاث العلمية في مجال صحة العين  
أن مشاكل وامراض العيون تأتي بأسباب عديدة  
في مقدمتها الاصابة بالداء السكري  
أو نتيجة لضمور القرنية الناتج من تقدم العمر  
Cataract

glaucoma.

وللحد من مشاكل العين يجب تغذية انسجتها  
حيث توجد بعض العناصر الاساسية الغذائية  
وهي احد الكروتينويد Lutein ومنها لوتين

في السيانخ بشكل كبير ولقد لوحظ ان لهذه  
المادة دورا في رفع المستوى الصحي للعين  
حيث تلعب دورا حيويا في الحد من المواد  
المؤكسدة التي تؤثر على الاعضاء مثل العين  
كما ان اليوتين تعمل على فلترة الضوء الداخل  
للعين وخصوصاً الموجات فوق الصوتيه الزرقاء  
ولذلك تحميها من هذه الاشعة.

وتوجد هذه المادة مرتبطة مع مادة اخرى تعرف  
وتوجدان هاتان (Zeaxanthin) بالزنتين  
المادتان في السيانخ كما انهما توجدان في  
منطقة القرنية بالعين.

وعموماً فإن الجسم لا يستطيع ان يصنع هاتين  
المادتين ولكن يمكن للجسم الحصول عليهما

ولقد اثبت علمياً ان تناول ثلاثة اكواب مطبوخة  
من السيانخ في الاسبوع سوف يساهم في الحد  
من مشاكل القرنية وضعفها.

كما ان سلامة العين لوحظ انها تستمر مع تناول  
السيانخ بشكل مستمر حيث انه يمدها بهذين  
العنصرين الحيويين اللذين يساهمان في حماية  
العين وقوتها.  
وعموماً فإن تناول السيانخ وبعض الاغذية الغنية  
بفيتامين ج لها دور كبير في سلامة العين حيث يلعب  
فيتامين ج في بناء الانسجة الكولجين والتي تتواجد  
في العدسات ويحمي العدسة ولوحظ كذلك ان لهذه

البصر وللحد من مشاكل العين يجب علينا ادخال السيانخ

txt..السيانخ..وسلامة العين

.. ودمتم سالمين معافين