

## ผักโขม...บำรุงสายตา

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552



ที่มาเดลินิวส์



รู้หรือไม่ว่า ผักโขมสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตาได้ วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาบอกกัน....

จักษุแพทย์ สตีเวน จี แพรดด์ แห่งโรงพยาบาลสตุร์ริปป์โมเรียล ในแคลิฟอร์เนีย พบว่า ในผักโขม จะมีสาร ลูทีน และ สารแซนโทแซนทิน อยู่เป็นจำนวนมาก โดย สารแคโรทีนชนิดทั้งสองนี้ จะมีสรรพคุณช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตา ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้คนอายุ 65 ปีขึ้นไป อาจสูญเสียการมองเห็นได้

แพทย์หญิงโจฮันนา เซดดอน และเพื่อนนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็ระบุว่า ผู้ได้รับลูทีนวันละ 6 มิลลิกรัม จะลดความเสี่ยงจากโรคดวงตาเสื่อมได้ถึงร้อยละ 43

นอกจากผักโขมแล้ว ยังมีผักสดที่อุดมไปด้วยลูทีนและแซนโทแซนทินก็มี ค่ะน้ำ ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง ฯลฯ

รู้อย่างนี้หันมาทานผักโขมบำรุงสายตากันดีกว่า.