

美食

浣漏

鎏賤戩浜庸細2007/10/13 13:27

眼睛是人体的一部分，它的健康和眼部血管情况、营养供给直接相关。研究表明，近视和体内缺蛋白质、锌、钙等有关。钙能维护眼内肌的正常弹性；锌对眼内组织的生长发育起着一定作用；维生素A、维生素E和胡萝卜素对视觉形成、完善也至关重要。因此，日常饮食对眼睛保健至关重要。

蛋白质：鱼、肉、奶、蛋中含量较高。

钙质：食物中如牛骨、猪骨等动物骨所含的钙质丰富，最容易被人体吸收和利用。

锌与铬：近视眼患者普遍缺锌、铬，黄豆、燕麦粉、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等含锌量较高；谷类与干酪等含铬量较高。

维生素类：维生素不能在体内合成，必须依靠食物供应，动物肝脏、乳类、蛋类等维生素的含量较高，新鲜水果中含有大量维生素C。