

滑 构藻兼垢组 - 滑 洑鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鏹儿棉錦冬汉组惧施洪ゆ候 怎样吃更“养眼”

健康

浣滪

鎏賤龔浜庸細2009/01/06 11:44

患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人平时最好少吃蒜。中医认为，长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”，因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意，否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。

除了要少吃大蒜外，得了眼病，最好多吃点养眼的食物。干眼病的发生与维生素A缺乏有关，应适当多吃动物肝脏、蛋、奶等维生素A含量丰富的食物。

此外，胡萝卜、西红柿、菠菜等食物中的胡萝卜素或类胡萝卜素，也可在体内转换为维生素A。有些人的眼睛有怕光、爱流泪、视物模糊、容易疲劳等症状，这与体内核黄素、维生素B1缺乏有关，应多吃猪心、瘦肉、绿色蔬菜、蛋、奶、豆类、鱼类、糙米等进行补充。