

<u>吃猪肝防不了近初</u>

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/06/24 11:06

吃猪肝防治近视——这几乎是众所周知的"食疗秘方",但这其实是一个误解。

人们通常认为,猪肝维生素A含量很高,而维生素A有改善视力的作用,因此对治疗近视一定也有好处,这是个典型的"以偏概全"的认识错误。

维生素A的确对视力好,它主要影响的是眼睛的暗适应,也就是在暗光下的适应性。维生素A缺乏时,会导致人在较暗的光线下适应能力下降,就是从明亮处进入光线较暗的环境中半天看不见,从看不见到慢慢看见的时间比正常人更长,严重的话可致夜盲,还会导致眼睛结膜或角膜的损害。

而近视的原因同维生素A的作用根本就没有医学上的关系。近视是由于眼球变形,眼球的前后径增加,晶体不能正常聚焦到视网膜上所致。

不管你吃什么食物,甚至药物都不可能改变眼球的形状,使眼球前后径恢复正常距离,那维生素A 又怎么可能帮助治疗近视呢?

并且就算是大量的补充维生素A,也不能使眼睛正常的暗适应功能得到进一步的提高,最好的效果就是补足缺乏时的损伤。

因此,要预防近视,首先应该保持用眼卫生,保证饮食营养均衡。当然,近视眼患者还是应该到 专科医院接受正规治疗,没有特别有效的食疗方法。