

防近视少吃高糖食品

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/02/01 16:56

中国人近视率高居世界前列,与饮食中摄入的糖分过高有关。简单来说,是因为日益精制的高碳低脂饮食,使摄入的糖分越来越多,而营养素越来越少,尤其是维生素A、硒元素和必需脂肪酸DHA。结果,眼睛"糖化有余,营养不足"。

我们知道,淀粉是糖,糖可以把胶原蛋白粘在一起,产生"糖化",使肌肉失去弹性。眼睛周围的肌肉由于糖化失去弹性后,不能灵活调节焦距。当近距离看书时间很长时,眼睛肌肉可能固定在近焦距,而不容易改变到远焦距,因此看不清远处的东西。严重时,眼睛水晶体本身也可以被糖化,变得浑浊,形成白内障,甚至导致失明。

另一方面,日益精制的高碳低脂饮食,使人越来越缺乏维生素A、硒和DHA等眼睛营养素。维生素A又叫视黄醇,缺乏它你会视力下降、夜盲甚至全盲。维生素A只溶于脂肪,而不溶于水。因此,吃动物性食品(同时含维生素A和脂肪)是获取和吸收维生素A的最佳途径。

预防和减轻近视的关键是避免眼睛糖化,补充眼睛营养,防止自由基损伤。你可以通过露卡素饮食营养原则来实现:严格控制精制碳水化合物(糖和淀粉),多吃鱼类、海鲜、肉类、内脏、蛋类、坚果、种子、深色蔬菜、低糖水果和菌类,尤其是三文鱼、牡蛎、牛肝、胡萝卜和蘑菇等。另外,还需补充维生素(- 胡萝卜素、维生素B族和C)、矿物质(硒和锌)、必需脂肪酸(DHA)和抗氧化剂(越橘)。