

泪 枸 藻 兼 姪 邐 - 泪 洙 鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 让眼睛更明亮健康的食物!

健康

浣 涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2007/03/15 18:29

“ 计算机族 ” 因长时间紧盯屏幕，用眼过度而造成了这些视觉症候群，偶尔还会头痛及肩膀僵硬等症，尤其是喜欢熬夜上网的网络迷，对眼睛更是一大伤害。那么吃啥能让眼睛明亮健康？

维生素B族

维生素B1是视觉神经的营养来源之一，维生素B1不足，眼睛容易疲劳；维生素B2不足，容易引起角膜炎。

可以多吃些芝麻、大豆、鲜奶、麦芽等食物。

枸杞子

枸杞子清肝明目的疗效大家早已知道，因为它含有丰富的胡萝卜素，维生素A、B1、B2、C，钙、铁等，是健康眼睛的必需营养。

枸杞子的三种食疗配方：

- 1、枸杞子加米：煮成粥后，加入一点白糖，能够治疗视力模糊及流泪的现象；
- 2、枸杞子加菊花：用热水冲泡饮用，能使眼睛轻松、明亮；
- 3、枸杞子加猪肝：煲汤，具有清热、消除眼涩和因熬夜出现的黑眼圈。

决明子

决明子具有清肝明目及润肠的功效，能改善眼睛肿痛、红赤多泪，防止视力减弱。