



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๐๓ ประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

บำรุงดวงตาด้วยผักและผลไม้

ผักและผลไม้ที่มีสีหลายๆ ชนิด มีสารชะลอความเสื่อมสภาพและบำรุงสุขภาพตาได้ สารเหล่านี้ ได้แก่

เบตาแคโรทีน

ช่วยให้สามารถมองเห็นในตอนกลางคืนได้ดี

ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ตา

และลดความเสี่ยง ในการเป็นโรคต้อกระจก

พบใน ผักและผลไม้ที่มีสีส้ม เหลืองหรือแดง รวมถึงผัก

ที่มีสีเขียวทุกชนิด เช่น ฟักทอง แครอท ข้าวโพดอ่อน

แตงโม หน่อไม้ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอสุก มะระ ตำลึง

บล็อคโคลี่ ผักคะน้า ผักบุง ผักกวางตุ้ง เป็นต้น



ไลโคปีน

เป็นสารตัวกลางในการสังเคราะห์เบตาแคโรทีน

และแซนโทฟิล ช่วยป้องกันโรคจอตาเสื่อม

ยับยั้งการเสื่อมของกล้ามเนื้อกระบอกตา

พบใน มะเขือเทศ ผลไม้สีแดงเช่นฟักข้าว (Gac)

แครอท แตงโม มะละกอ ผักใบเขียวเช่น หน่อไม้ฝรั่ง

และผักชีฝรั่ง (parsley)



แซนโทฟิล

ได้แก่ ลูทีน และ ซีแซนทีน ป้องกันความเสื่อมของจอตา

พบใน ดอกดาวเรือง ไข่แดง ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า

และผักปวยเล้ง



สารกลุ่มแอนโทไซยานิน

เพิ่มการมองเห็นชัด และการมองเห็นในที่มืด

พบใน ผลไม้ที่มีสีม่วงเข้ม ลูกเกดดำ (Black currant)

ผลเบอร์รี่สีฟ้าเข้ม (Bilberry) ลูกหม่อน (Mulberry)



การชะลอความเสื่อมของดวงตา ทำได้โดยกินพืชผักผลไม้ที่มีสีเหลือง แสด แดง เขียว น้ำเงินและม่วงเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับแสงแดดจ้า ควรป้องกันสายตาด้วยแว่นกันแดดที่กันยูวี

เอกสารอ้างอิง <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/๓๕๕/สมุนไพรบำรุงตา/ วันที่สืบค้น ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐>

