

Những loại trái cây tốt cho mắt

Thanh long, chôm chôm, măng cụt, mít, măng cầu, phật thủ... là những trái cây có nhiều chất chống oxy hóa và vitamin, rất tốt cho sức khỏe đôi mắt của bạn.

Thanh long: Loại quả này là thành viên nhiều màu sắc nhất của gia đình xương rồng. Nó chứa nhiều vitamin C, giúp nuôi dưỡng và bảo vệ giác mạc của mắt.

Phật thủ: Các thành phần phụ như ngón tay của loại quả này làm cho nó trở thành một trong những thành viên kỳ lạ nhất được tìm thấy trong gia đình họ cam quýt. Loại quả này chứa nhiều vitamin C, giúp bảo vệ các mao mạch tinh tế của võng mạc. Nó còn được coi là lá bùa may mắn trong một số nền văn hóa, trong đó có Việt Nam.

Măng cụt: Rất nhiều chất dinh dưỡng trong loại quả này (bao gồm các vitamin nhóm B) có tác dụng làm giảm nguy cơ thoái hóa điểm vàng ở phụ nữ.

Mít: Mít là loại trái cây rất giàu vitamin C. Một số nghiên cứu cho rằng một chế độ ăn uống giàu vitamin C có thể làm giảm nguy cơ đục thủy tinh thể và giảm thị lực do thoái hóa điểm vàng.

Na: Ngoài vitamin C và B, na chứa kali. Nhiều nghiên cứu cho thấy thực phẩm giàu kali giúp làm giảm chất lỏng dư thừa dưới da mà nó là nguyên nhân gây bọng mắt.

Chôm chôm: Tên của loại quả này có nguồn gốc từ người Maya với ý nghĩa “rậm rạp”. Nó rất giàu vitamin C và bioflavonoid, là những sắc tố thực vật có tính chống oxy hóa và chống viêm rất tốt. Hai chất dinh dưỡng bổ sung cho nhau và giúp bảo vệ mắt khỏi bị hư hại gây ra bởi các gốc tự do.

Nguồn: VnExpress.net