

Việc ăn nhiều đường có thể dẫn đến các bệnh về mắt. Quá trình chuyển hóa đường sẽ sinh ra sản phẩm mang tính axit, làm tiêu hủy canxi và crom (tính kiềm). Sản phẩm dư thừa này làm tăng áp lực bên trong của thủy tinh thể, thay đổi khúc xạ ánh sáng của mắt, làm mắt dễ bị cận thị hơn.

Ngoài ra, nguyên nhân sau cũng làm tăng các bệnh về mắt:

- **Tầm nhìn kém:** Mắt hình thành thị lực luôn bị hạn chế tầm nhìn do thành phần có nhiều chất đường, mắt khó nhìn xa để đi đường xa hơn. Dẫn đến, năng lực thị giác của mắt thoái hóa và mắt chậm nhìn gần, dẫn đến cận thị. Cho trẻ thành phần tiếp xúc với thiên nhiên rộng rãi mắt để thị giác đi đường xa hơn là cách phòng ngừa các bệnh về mắt tốt.
- **Thiếu ngủ:** Do thiếu ngủ, mắt phải làm việc nhiều, không được nghỉ ngơi nên giảm dần năng lực thị giác, dẫn đến cận thị. Cần bỏ đi ngủ 8-10 giờ mỗi ngày, giảm hoạt động chơi game và bỏ đi ngủ các đồ chơi khác (bàn phím, chuột, ánh sáng...).
- **Tia hồng ngoại:** Khi cường độ âm thanh lên hơn 90 db thì dây chằng của bào hình que võng mạc dãn mắt giảm, mắt mất nhiều thời gian để phân biệt đồ sáng tối. Khi âm thanh lên tới 95 db thì 40% trẻ em bị giảm thị giác. Khi mức độ là 115 db thì khả năng thích ứng với cường độ ánh sáng giảm 20%, khả năng phân biệt màu sắc giảm.
- **Hít khói thuốc lá:** Trong thuốc lá có dicyanogen CN₂, nếu tích tụ nhiều trong cơ thể sẽ gây trúng độc, bệnh về mắt rõ rệt hơn đối với trẻ em.

Theo Sách Trẻ & Môi Trường