

## Chế độ ăn Địa Trung Hải: ăn uống lành mạnh cho đôi mắt khỏe

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 21 Tháng 9 2019 16:53 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 21 Tháng 9 2019 17:12

---

### BS Nguyễn Văn Tuấn – Khoa Mắt

Chế độ ăn Địa Trung Hải bao gồm:

- Rau (đặc biệt là lá, những loại rau xanh như rau bó xôi (spinach) hoặc bina)
- Trái cây
- Các loại hạt: hạnh nhân, hạt điều, quả óc chó
- Ngũ cốc
- Cá ( cá hồi, cá ngừ, cá thu hoặc cá trích)
- Dầu oliu

Một nghiên cứu ở Châu Âu (1) và một nghiên cứu ở Bồ Đào Nha(2) đều cho thấy chế độ ăn uống lành mạnh hàng tuần Địa Trung Hải có thể làm giảm nguy cơ phát triển thoái hóa hoàng điểm tuổi già hoặc ngăn ngừa bệnh tiến triển nặng hơn.



## Chế độ ăn Địa Trung Hải: ăn uống lành mạnh cho đôi mắt khỏe

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 21 Tháng 9 2019 16:53 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 21 Tháng 9 2019 17:12

---

Các nhà nghiên cứu tìm thấy mối liên quan thoái hóa hoàng điểm mắt ở những người ăn nhiều rau, đậu, cá, ngũ cốc và đặc biệt là trái cây. Trên thực tế, một nghiên cứu cho thấy những người ăn ít nhất 150gr trái cây mỗi ngày đã giảm 15% nguy cơ thoái hóa hoàng điểm.

Ngược lại, những người bị thoái hóa hoàng điểm thường xuyên ăn thức ăn nhanh, bữa ăn làm sẵn, các sản phẩm sữa và thịt hộp những người không bị thoái hóa hoàng điểm.

Trên đây, có những nghiên cứu (3) chỉ ra việc bổ sung vitamin và khoáng chất có vai trò trong giảm nguy cơ thoái hóa hoàng điểm. Và thực phẩm cũng có thể ngăn ngừa bệnh này. Vì vậy, hãy bỏ thói quen ăn uống lành mạnh hàng ngày như chế độ ăn Địa Trung Hải nhé.

Lưu ý: <https://www.aao.org/eye-health/news/mediterranean-diet-healthy-eating-healthy-eyes>