

Trên Thế Giới Di Động

Thị giác là giác quan quan trọng nhất trong năm giác quan của cơ thể. Sức khỏe mắt đi song song với sức khỏe chung, vì thế cần có một chế độ dinh dưỡng đặc biệt dành cho vision.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý cùng những hoạt động chăm sóc mắt hàng ngày, giúp duy trì thị giác thái sáng khỏe và trung lâu dài cho đôi mắt.

Không chỉ cung cấp năng lượng cho các hoạt động trong ngày, chế độ ăn uống cân bằng còn nuôi dưỡng các bộ phận khác trong cơ thể, đặc biệt là mắt. Việc kết hợp luân phiên thực phẩm rau củ, quả và thịt cá trong khẩu phần ăn cung cấp những chăm sóc hàng ngày giúp đôi mắt luôn sáng rõ, khỏe mạnh chống lại ánh sáng độc hại và giảm sự phát triển của các bệnh thoái hóa liên quan đến tuổi tác.

Các chuyên gia khuyến cáo nên ưu tiên bổ sung các vitamin B, C, E, beta-caroten và các khoáng chất như đồng, kẽm sẽ làm chậm tiến triển thoái hóa điểm vàng và những bệnh nhân có nguy cơ mắc bệnh cao. Đặc biệt các vitamin B1, B2, B12, PP rất hữu ích cho đôi mắt người cao tuổi.

[Xem tiếp tại đây](#)