

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 dần dần cận thị hơn.

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

- **Tầm nhìn gần:** Mắt hình thành thế luôn bị cận thị do thành phần có nhiều chất đường, mắt khó nhìn xa để đi vào chỗ xa hơn. Dẫn đến, năng lực thị giác của mắt thoái hóa và mắt quen nhìn gần, dẫn đến cận thị. Cho trẻ thành phần tiếp xúc với thiên nhiên rộng rãi mắt để thị giác vào chỗ xa hơn là cách phòng ngừa các bệnh về mắt tốt.

- **Thị lực:** Do thị lực, mắt phải làm việc nhiều, không được nghỉ ngơi nên giảm dần năng lực thị giác, dẫn đến cận thị. Cần bỏ đi mắt cho trẻ 8-10 giờ mỗi ngày, giảm hoạt động của mắt và bỏ đi các đồ vật khác (bàn ghế, tivi, ánh sáng...).

- **Tia hồng ngoại:** Khi cường độ âm thanh lớn 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 lực. Khi mức 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 người cận thị.

Theo Sách Trẻ & Môi Trường