Tr□n Th□ Ki□u Di□m -□

Th□ giác là giác quan quan tr□ng nh□t trong năm giác quan c□a c□ th□. S□c kh□e m□t đi song song v□i s□c kh□e chung, vì th□ c□n có m□t ch□ đ□ dinh d□□ng đ□c bi□t dành cho v□i m□t.

Ch□ đ□ dinh d□□ng h□p lý cùng nh□ng ho□t đ□ng chăm sóc m□t h□ng ngày, giúp duy trì tr□ng thái sáng kh□e và tr□ trung lâu dài cho đôi m□t

Không ch□ cung c□p năng l□□ng cho các ho□t đ□ng trong ngày, ch□ đ□ ăn u□ng cân b□ng còn nuôi d□□ng các b□ ph□n khác trong c□ th□, đ□c bi□t là m□t. Vi□c k□t h□p luân phiên th□c ph□m rau c□, qu□ và th□t cá trong kh□u ph□n ăn cung nh□ chăm sóc h□ng ngày giúp đôi m□t luôn sáng rõ, kh□e m□nh ch□ng l□i ánh sáng đ□c h□i và gi□m s□ phát tri□n c□a các b□nh thoái hóa liên quan đ□n tu□i tác.

Các chuyên gia khuy□n cáo nên □u tiên b□ sung các vitamin B, C, E, beta-caroten và các khoáng ch□t nh□ đ□ng, k□m s□ làm ch□m ti□n tri□n thoái hóa đi□m vàng □ nh□ng b□nh nhân có nguy c□ m□c b□nh cao. Đ□c bi□t các vitamin B1, B2, B12, PP r□t h□u ít cho đôi m□t ng□□i cao tu□i.

Xem ti□p t□i đây