

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, nhiều 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 như 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

Thư bày, 21 Tháng 9 2019 16:53 - Lần cập nhật cuối Thư bày, 21 Tháng 9 2019 17:12

Các nhà nghiên cứu tìm thấy rằng chế độ ăn Địa Trung Hải giúp giảm nguy cơ thoái hóa hoàng điểm, bệnh thoái hóa hoàng điểm liên quan đến tuổi tác. Chế độ ăn này bao gồm nhiều trái cây, rau, cá, ngũ cốc và dầu ô liu. 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.

Nguy cơ mắc bệnh thoái hóa hoàng điểm liên quan đến chế độ ăn uống. Những người ăn chế độ ăn Địa Trung Hải, bao gồm nhiều trái cây, rau, cá, ngũ cốc và dầu ô liu, có nguy cơ mắc bệnh thoái hóa hoàng điểm thấp hơn.

Trên thực tế, có những nghiên cứu (3) cho thấy 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 bổ sung thực phẩm lành mạnh vào chế độ ăn uống hàng ngày để giảm nguy cơ mắc bệnh thoái hóa hoàng điểm.

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