

‘눈’ 건강에 좋은 음식 BEST4

- ✓ 눈의 피로를 풀어주는 **‘블루베리’** = 블루베리에는 비타민 A와 항산화 물질이 풍부하다. ‘안토시아닌’은 망막의 로돕신 재합성을 촉진해 망막과 동공의 작용을 좋게 만들어 눈의 피로와 뻑뻑한 느낌을 덜어준다. 또한, 블루베리는 노화 방지 및 시력 개선, 항암 효과, 안구 건조증 예방, 야맹증 예방에 효능이 있다.



- ✓ 시력 상실을 예방하는 **‘달걀’** = 달걀은 루테인과 제아크산틴 등 강력한 카로티노이드 계열의 항산화 성분을 공급해 주어 망막 보호와 녹내장과 황반변성 등의 발병률을 낮추는 데 도움을 준다.



- ✓ 시력을 보호하는 **‘김’** = 비타민 A가 부족하면 빛에 대한 감수성이 나빠져 야맹증에 걸리기 쉬우며, 비타민 A가 풍부한 당근, 김과 같은 음식을 먹으면 안구 표면의 점막을 건강하게 유지해 안구 건조증 예방, 시력 감퇴 예방에 효과가 있다. 김에 든 비타민 A는 단백질과 합쳐져 로돕신을 만드는데, 이 성분은 눈의 빛을 감지해 눈을 보호하는 역할을 한다.



- ✓ 시력 회복을 돕는 **‘녹황색 채소’** = 우리 눈은 자외선에 노출될수록 활성산소가 생성돼 정상세포가 파괴되고, 황반을 손상시키며 노안을 초래하는데, 케일, 브로콜리, 시금치 등의 녹황색 채소에는 자외선으로 인한 활성산소를 제거하고, 망막의 피해를 막으며, 시력 회복을 돕는 ‘루테인’ 성분이 풍부하게 들어 있다.

