

الجزر غذاء خارق للعين: 5 فوائد صحية تحمي البصر وتحافظ على صحة العينين

9 سبتمبر، 2025



قال موقع «هيلث سايت» إن الجزر يُعد من الخضراوات الغذائية الخارقة لصحة الإنسان، لا سيما للعينين والبصر. منذ الصغر، تربط المدارس والمنازل بين تناول الجزر وتحسين الرؤية، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

يُعد الجزر من أكثر الأطعمة فاعلية للحفاظ على صحة العين، إذ يحتوي على مجموعة من الفيتامينات الأساسية، ويُسهم في تقوية العينين والوقاية من مشاكل البصر المرتبطة بالتقدم في السن. وفيما يلي خمسة أسباب تجعل الجزر غذاءً مثاليًا للعينين:

غني بالبيتا كاروتين: يحتوي الجزر على مضاد الأكسدة «البيتا كاروتين» الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين أ، الضروري لصحة البصر والوقاية من الأمراض المرتبطة بالعينين.

يمنع العمى الليلي: نقص فيتامين أ يؤدي إلى صعوبة الرؤية في الظلام، بينما يحافظ استهلاك الجزر على أداء شبكية العين، ما يساعد على الرؤية بوضوح حتى في الإضاءة المنخفضة.

يحمي من التنكس البقعي المرتبط بالعمر: يحتوي الجزر على مضادات أكسدة قوية مثل «اللووتين» و«الزياكسانثين» التي تصفي الضوء الأزرق الضار، وتحمي شبكية العين، مما يقلل من خطر التنكس البقعي لدى كبار السن.

يحافظ على رطوبة وصحة العينين: فيتامين أ الموجود في الجزر يعزز إنتاج الدموع ويبقي من جفاف العين وتهيجها، ما يحافظ على راحة العين وصحتها.

يقلل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين: تحارب الكاروتينات الجذور الحرة الضارة، ما يبقي من تعكر عدسة العين ويحافظ على وضوح الرؤية على المدى الطويل.

وينصح البالغون بتناول جزرة واحدة أو اثنتين يومياً، أي نحو 75-100 غرام، ويمكن إضافتها إلى السلطات أو العصائر للحصول على فوائدها دون الإفراط الذي قد يؤدي إلى آثار جانبية.