

Menjaga Fungsi Penglihatan Si Kecil Lewat Makanan Bernutrisi



Anugerah terindah yang diberikan oleh Tuhan begitu banyak, salah satunya mata yang sehat. Penglihatan yang sehat amat menunjang aktivitas sehari-hari. Dapat melihat beragam benda sampai bisa menjauhkan Anda dari lubang yang mungkin bisa membuat Anda terjatuh, itu semua karena mata yang sehat. Maka dari itu, menjaga kesehatan mata sejatinya memang tak perlu ditawar lagi. Sebab, tanpa usaha yang baik untuk menjaganya, suatu saat kesehatan mata juga akan terganggu.

Lewat asupan nutrisi berikut ini Anda bisa mengajak si kecil agar memiliki mata yang sehat.

Wortel

Tak ada yang mengelak jika wortel merupakan salah satu sumber nutrisi terbaik yang bisa menunjang kesehatan mata. Michael Smith, MD, ahli kesehatan dari WebMD, menjelaskan wortel banyak mengandung vitamin A di dalamnya. Vitamin ini dapat membantu menjaga fungsi retina mata agar tetap sehat dan jernih saat melihat. Di samping itu, wortel merupakan sumber beta-karoten yang semakin memaksimalkan kesehatan mata.

Sayuran hijau gelap

Bagaimana dengan Kale, bayam dan sayuran dari jenis daun yang berwarna hijau gelap? Anda bisa mengira jika vitamin A banyak ditemukan dalam sayuran atau buah yang berwarna oranye dan merah. Namun, tahukah Anda bila sayuran yang memiliki warna daun hijau gelap ternyata merupakan sumber terbaik vitamin A lainnya? Elizabeth

Johnson, PhD, peneliti nutrisi senior dari Tufts University, Boston, menjelaskan sayuran berwarna hijau gelap kaya akan lutein dan zeasantin yang tak lain adalah zat penting penunjang kesehatan mata.

Telur

Di samping sayuran, sumber nutrisi yang baik untuk kesehatan mata adalah telur. Tak hanya enak dan menjadi langganan sarapan keluarga, Paul Dougherty, MD, direktur medis dari *Dougherty Laser Vision* Los Angeles, mengungkapkan telur merupakan sumber lutein dan zeasantin yang baik. Bersama-sama dengan zink, kedua zat tersebut membantu melindungi mata dari beragam gangguan seperti rabun dan katarak di masa tua.

Almond

Ada lagi makanan lain yang bagus untuk menunjang kesehatan mata. Jika Anda dan keluarga termasuk yang paling gemar memakan almond, maka bersyukurlah sebab almond termasuk salah satu makanan untuk menjaga mata agar tetap sehat. Paul menyebutkan almond kaya akan vitamin E. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menurut Paul berhasil membuktikan bila vitamin E di dalam almond dapat membantu menghindari risiko gangguan mata di usia muda.

Maka dari itu, yang rajin memberikan asupan penunjang kesehatan mata tersebut buat si kecil ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menjaga-fungsi-penglihatan-si-kecil-lewat-makanan-bernutrisi.html>