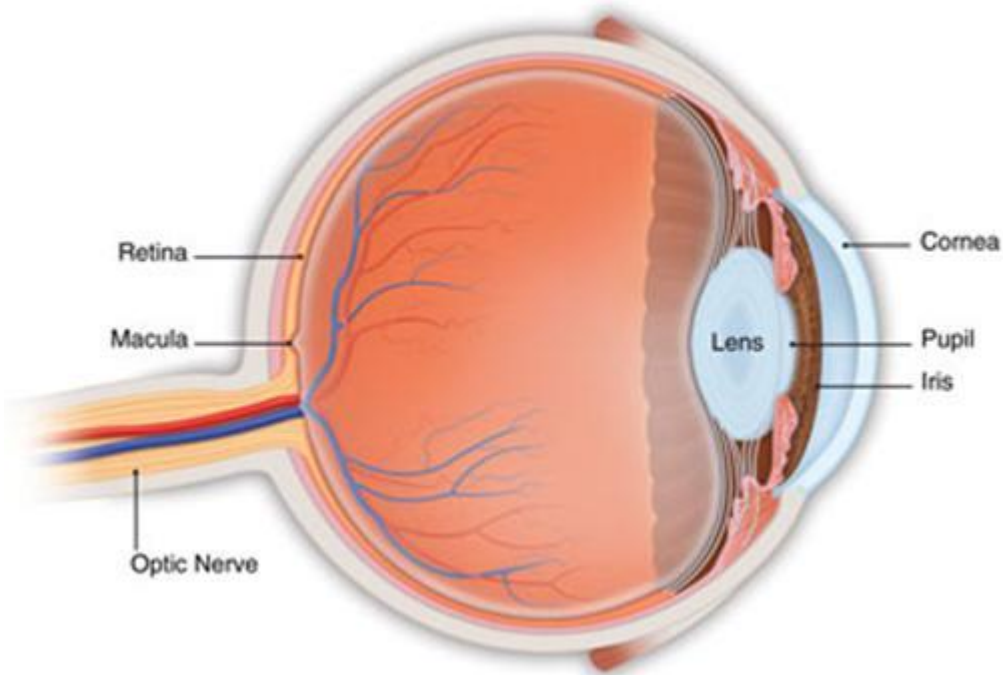


## BỆNH GÂY MÙ MẮT



Đôi mắt là cửa sổ của linh hồn, mù mắt là điều đáng sợ nhất. Có 3 căn bệnh đưa đến sự mù mắt là **bệnh cườm khô (cataract)**, **bệnh cườm nước (glaucoma)** và **bệnh suy thoái võng**

mac (A.M.D: age related macular degeneration)

Lutein và zeaxanthin - nhóm các carotenoids, là 2 chất chống oxy hóa (antioxidants) đối với các gốc tự do (free radicals) tàn phá các tế bào, giúp chống lại các bệnh về mắt khi ta về già. Ngoài sự bảo vệ đôi mắt, 2 chất này còn giúp trợ tim và bộ não khỏe mạnh.

Hai chất này không có ở trong cơ thể mà phải do thức ăn và dinh dưỡng đem đến, có nhiều trong rau và trái cây. Chất lutein tạo thành màu vàng của trái bắp và lòng đỏ trứng gà.

Table II - Food sources of lutein/zeaxanthin, antioxidants, zinc, copper and selenium

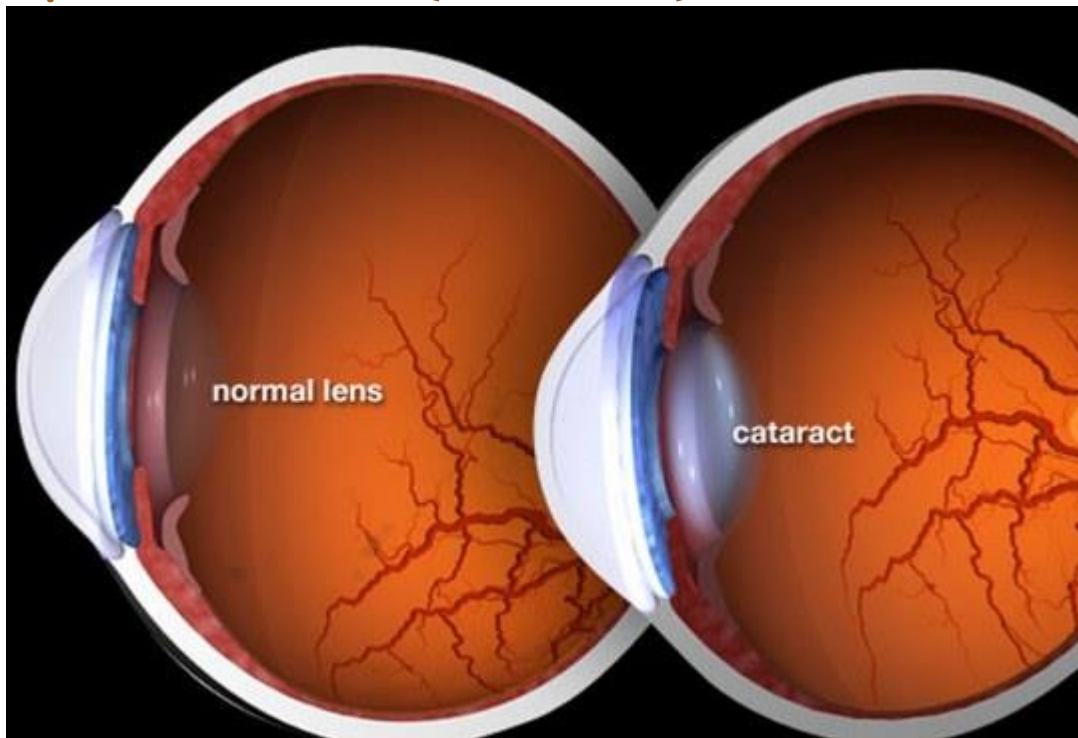
Micronutrient	Food sources
Lutein	Spinach, kale, sweet corn, bell peppers, kiwi fruit, oranges, tangerines, eggs
Zeaxanthin	Oranges, bell peppers, sweet corn, eggs
Vitamin C	Citrus fruit (oranges, tangerines, lemon), strawberries, black currant, pomegranate, kiwi fruit
Vitamin E	Vegetable oils (sunflower oil), nuts, margarine (fortified), broccoli, avocados
Beta-carotene	Carrots, broccoli, spinach, pumpkin, papaya fruit,
Zinc	Liver, meat, seafood (oysters, shellfish, fish), poultry, cheese
Copper	Liver, nuts, kidney beans
Selenium	Liver, meat, nuts (brazil nut), shellfish, wheat (US origin)

FOOD	SERVING	LUTEIN + ZEAXANTHIN (mg)
Spinach, frozen, cooked	1 cup	29.8
Kale, frozen, cooked	1 cup	25.6
Turnip greens, frozen, cooked	1 cup	19.5
Collard, frozen, cooked	1 cup	18.5
Mustard greens, cooked	1 cup	8.3
Summer squash, cooked	1 cup	4.0
Peas, frozen, cooked	1 cup	3.8
Winter squash, baked	1 cup	2.9
Pumpkin, cooked	1 cup	2.5
Brussel sprouts, frozen, cooked	1 cup	2.4
Broccoli, frozen, cooked	1 cup	2.0
Sweet yellow corn, boiled	1 cup	1.5
Egg	1	0.3 but if chickens were fed a lutein-enriched diet, the bioavailability will be higher

USDA National Nutrient Database



# 1. Bệnh cườm khô (cataract)



Normal eye

Cataract eye



Mắt cườm khô là khi thủy tinh thể của con mắt bị mờ dần cho đến khi trắng xóa, gây mù mắt. Cũng giống như lòng trắng trứng gà, nếu đun sôi thì từ từ sẽ biến từ thể lỏng sang thể đặc, ánh sáng không xuyên qua được.

Thủy tinh thể được cấu tạo bằng chất đạm (protein) trong đó chứa lutein và zeaxanthin, tuy rằng không nhiều bằng ở trong võng mạc. Những ai thường xuyên hấp thụ 2 chất này sẽ giảm được bệnh mắt cườm khô.

Bệnh mắt cườm là do sự hấp thụ tia hồng ngoại tuyền (ultra violet) của ánh mặt trời, do đó nên đeo kính mát là cách để ngăn chặn sự hấp thụ này.

Bệnh mắt cườm còn là bệnh của tuổi già, nhưng nguyên nhân chính là do “free radicals” mà ra. Người ta khám phá ra rằng có từ 40 đến 50 căn bệnh con người đều do free radicals gây nên. Người tuổi già từ 65-74 thì 23% sẽ bị mắt cườm và nếu từ 75 trở lên, con số là 50%. Người bị bệnh tiểu đường có cơ nguy bị bệnh cườm khô sớm hơn là người thường

### **Phòng chống:**

Nên cứ hút thuốc, uống rượu, tránh tia X rays khi chiếu điện.

Sau đây là những sinh tố giúp chống bệnh cườm khô:

Sinh tố A (cần từ 25.000 đến 50.000 U) mỗi ngày,

Sinh tố B1, B2, B5 tức B complex 50mg mỗi ngày,

Sinh tố C 3000mg uống 4 lần một ngày,

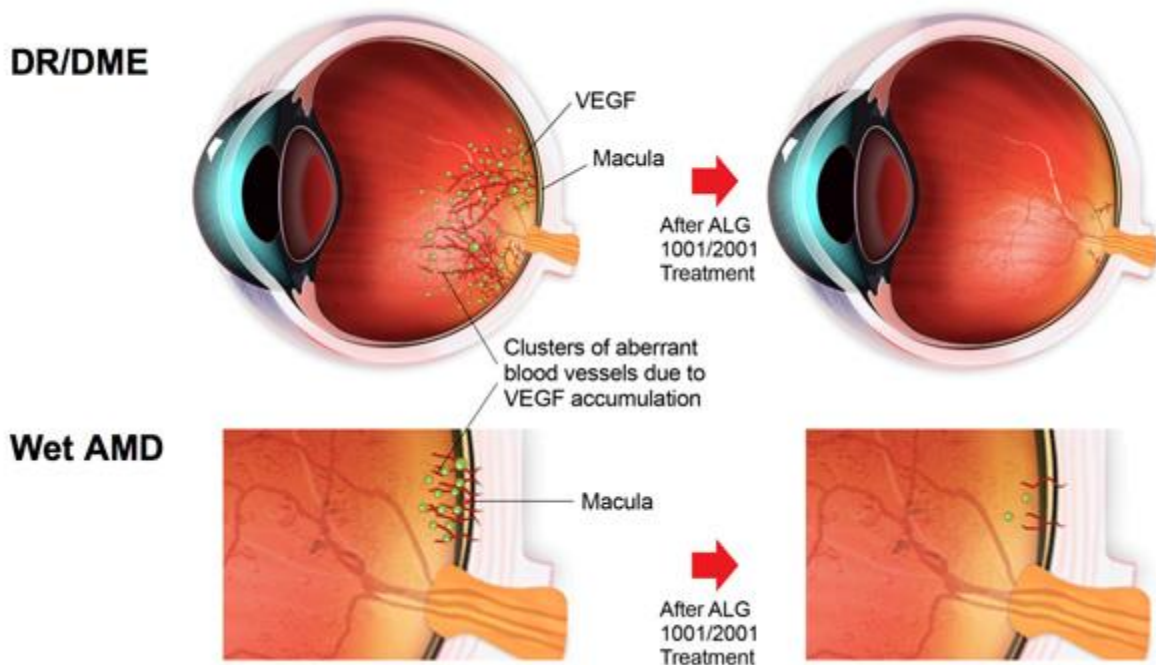
Sinh tố E 400 I.U mỗi ngày,

Zinc 50mg không quá 100mg mỗi ngày.

Ngoài công hiệu bảo vệ đôi mắt, chất lutein còn ngăn lượng LDL tức là chất cholesterol xấu tăng và bám vào thành mạch máu, giảm sự lưu thông của máu dẫn đến bệnh tim và stroke. Lượng lutein còn giúp tăng sự hoạt động của não bộ, chống được sự tàn phá của ánh nắng mặt trời trên làn da và ung thư da.

**Chữa trị:** Bác sĩ nhãn khoa sẽ làm lỏng thủy tinh thể bằng lutein vibration, sau đó hút hết ra và thay thế bằng một contact lens.

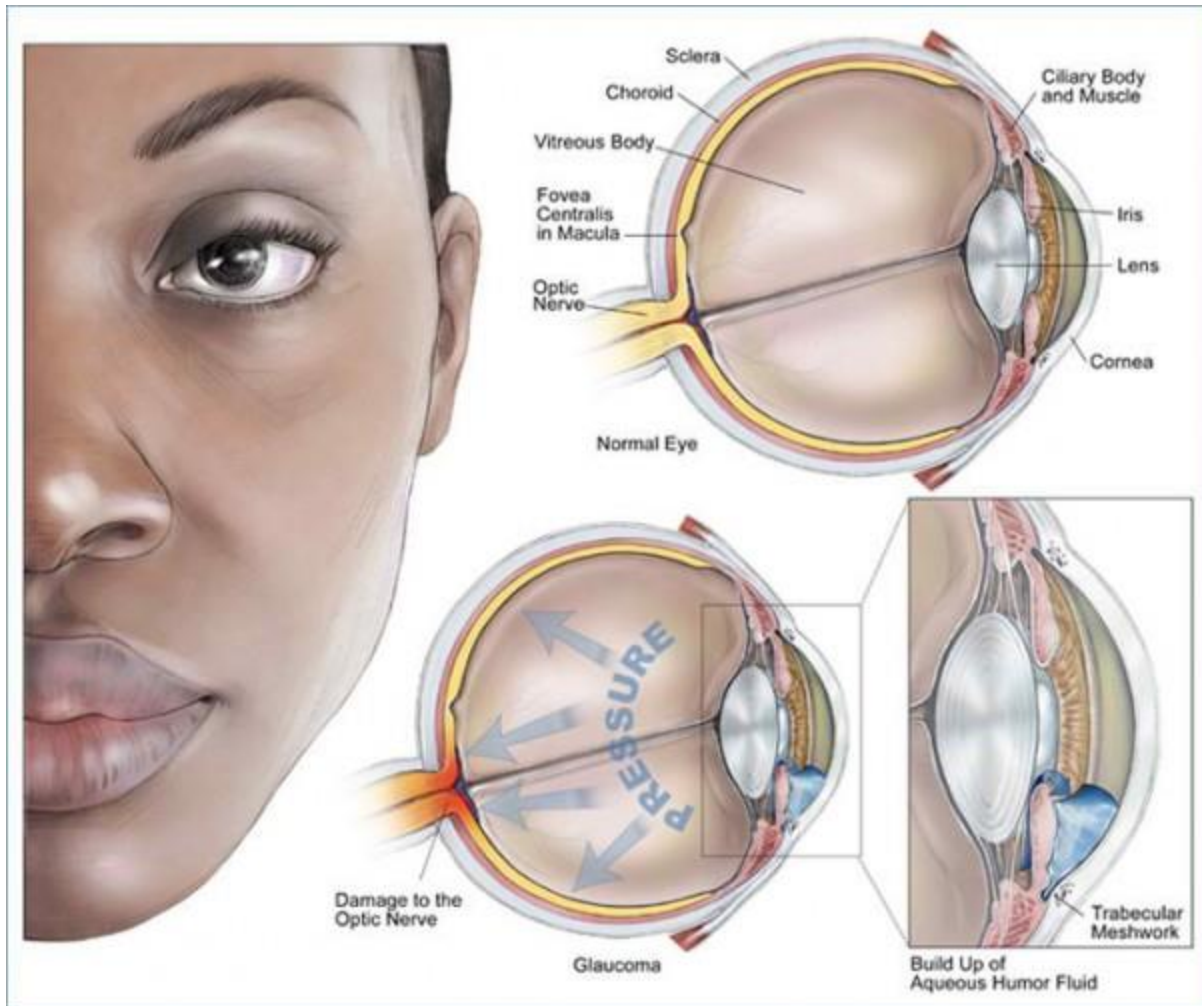
**2. Bệnh suy thoái võng mạc (A.M.D age related macular degeneration)**



Trên võng mạc có một điểm giúp ta nhìn thật rõ chi tiết đó là điểm **macula**. Điểm này khi ta về già thường bị suy thoái dẫn đến mù mắt do gốc tự do. Điểm macula cần rất nhiều 2 chất **lutein** và **zeaxanthin**, nên càng về già phải cung cấp 2 chất này cho đầy đủ.

Thí nghiệm cho thấy những người già dùng 10mg lutein mỗi ngày giảm bệnh này rất nhiều. Ngoài ra nên ăn nhiều rau xanh như rau bó xôi (spinach), broccoli, rau cải (bok choy).

### 3. Bệnh cườm nước (glaucoma)



Bệnh này do áp suất trong mắt từ từ tăng lên làm hư hại dây thần kinh mắt gây sự mù lòa, nếu không chữa kịp thời. Bệnh có thể xảy ra từ từ (kinh niên) hoặc nhanh chóng (cấp tính). Bệnh xảy ra sau tuổi 60 có thể sớm hơn từ 40 tuổi, do thiếu dinh dưỡng, stress và bệnh tiểu đường.

Áp suất trong mắt khác với áp suất trong mạch máu. Triệu chứng gồm có mắt mờ, mắt nhìn



hạn hẹp (tunnel vision), nhức mắt, buồn nôn, mắt đỏ.

Chỉ có BS nhãn khoa mới định được bệnh này. Cách chữa dùng thuốc nhỏ mắt như **timolol maleate** làm giảm áp suất, có người phải nhỏ suốt đời. Nếu không thuyên giảm, một ngày nào đó bệnh trở thành cấp tính, áp suất tăng quá cao, nước trong mắt không có lối thoát phải đưa đi cấp cứu để chữa trị bằng tia laser nếu không sẽ bị mù tức khắc.

**Cách ngăn ngừa:**



# FOODS TO IMPROVE YOUR EYESIGHT NATURALLY

## VITAMIN A



SQUASH



CARROTS



SWEET POTATOES



PAPAYA



PUMPKIN

## VITAMIN C



CHILI PEPPERS



BROCCOLI



CITRUS FRUITS



BERRIES



GUAVA

## LUTEIN AND ZEAXANTHIN



GREEN LEAFY VEGGIES



ARTICHOKES



AVOCADOS



TOMATOES



EGGS

## HEALTHY OMEGA 3 FATTY ACIDS, ASTAXANTHIN



SALMON



TUNA



SHELLFISH

## CATECHINS



GREEN TEA

## SULFUR



GARLIC

[FACEBOOK.COM/NUTRITIONSOLUTIONLIFESTYLE](https://www.facebook.com/nutritionandsolutionlifestyle)

Nên ăn rau trái, ăn nhiều hạt nguyên chất, ít dùng chất béo, tránh uống cà phê, rượu, thuốc lá.

Dùng thêm sinh tố A, B1, C, alpha lipid acid, khoáng chất như chromium, magnesium, zinc, lecithin fatty acids, ginkgo biloba, bilberry chống quáng gà lúc chập tối (các phi

công thời đệ nhị thể chiến hay dùng bilberry để nhìn rõ lúc bay phi vụ ban đêm).

Ngoài ra có chất **pycnogenol** lấy từ vỏ cây thông giúp mạch máu nuôi con mắt là một chất chống oxy hóa các gốc tự do.

Tóm lại, phòng bệnh hơn trị bệnh, các cụ có thể ngăn ngừa các bệnh về mắt nếu dùng thêm **lutein** và **zeaxanthin** cùng các sinh tố kể trên. Tất cả đều tìm thấy ở trong **bột gạo lức** mà giờ đây chưa có thức ăn thiên nhiên nào sánh bằng.