Cara Menjaga Kesehatan Mata!



Menjaga kesehatan mata bukanlah hal yang sulit, namun penting dilakukan. Anda harus tahu cara terbaik melakukannya, agar indra penglihatan tetap terjaga. Menjaga kesehatan mata tidaklah sulit namun sangat penting untuk dilakukan. Anda perlu mengetahui cara terbaik untuk melakukan ini untuk mempertahankan visi Anda.

Pertama ada tiga hal yang Matamu butuhkan

- Saat melakukan pekerjaan yang memerlukan penglihatan jarak dekat, istirahatkan mata dengan sesekali memalingkan muka.

-Jika mata terasa perih dan kering setelah melihat dari dekat (karena sering lupa berkedip), cukup berkedip beberapa kali agar air mata membasahi bola mata dan menghilangkan mata kering.

– tidak ada salahnya, namun mengistirahatkan mata dengan menutupnya secara teratur juga merupakan metode yang efektif untuk menyegarkan dan merilekskan mata.

-Jagalah mata dengan pola makan yang sehat Selain deteksi dini dengan pemeriksaan mata di Puskesmas, Anda dapat menjaga kesehatan mata setiap hari dengan mengonsumsi makanan bergizi. Bukan sekedar nutrisi, nutrisi yang sebenarnya dibutuhkan mata.

Makanan apa saja yang mengandung nutrisi terbaik untuk mata?

Wortel

Sayuran berwarna oranye ini sudah lama dikenal karena khasiatnya yang baik untuk mata. Ini sebenarnya tidak salah. Pasalnya wortel kaya akan betakaroten dan vitamin A. Beta-karoten

merupakan antioksidan yang melindungi sel mata dari paparan radikal bebas yang merusak mata. Warna oranye pada wortel juga membantu mengurangi risiko degenerasi makula dan katarak. Sedangkan vitamin A membantu menjaga ketajaman dan permukaan mata tetap jernih.

Telur

Bukan penggemar telur? Jika demikian, inilah saatnya untuk mengubahnya. Pasalnya lutein dan zeaxanthin juga banyak terdapat pada telur. Anda sudah tahu manfaatnya. Namun tak hanya itu, buah berbentuk lonjong ini juga kaya akan vitamin A, vitamin B12, vitamin D, mineral zinc dan sistein. Vitamin dan mineral ini membentuk serangkaian nutrisi yang dibutuhkan mata untuk menjaga kesehatan.

Bawang putih

Bumbu dapur ini kaya akan selenium, vitamin B1, vitamin quercetin, dan glutathione. Kandungan nutrisinya membantu memperkuat sel-sel penglihatan mata. Manfaat bawang putih lainnya adalah kemampuannya dalam melindungi lensa dari bahaya radikal bebas.

Referensi:

Kemenkes. 23 Oktober 2016 (Tips Jitu Menjaga Mata)