**Những thực phẩm giúp đôi mắt sáng khỏe**

**Các loại rau lá xanh đậm, khoai lang, xoài… chứa nhiều vitamin A giúp đôi mắt sáng khỏe hơn và góp phần phòng tránh bệnh tật.**

Theo PGS.TS.BS Lê Bạch Mai, nguyên Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Giám đốc Y khoa miền Bắc Nutrihome, cung cấp đủ vitamin A từ thực phẩm sẽ giúp hạn chế nguy cơ mắc các bệnh về mắt, giúp đôi mắt khỏe mạnh hơn và tăng cường hệ miễn dịch, phòng tránh bệnh tật. Trong đó, có 15 nhóm thực phẩm không nên bỏ qua.

**Cá hồi**

Cá hồi giàu axit béo omega-3, có vai trò quan trọng đối với võng mạc, giúp giảm nguy cơ đục thủy tinh thể. Bác sĩ Bạch Mai khuyến cáo, người lớn, trẻ em nên ăn cá hồi ít nhất 2 lần một tuần sẽ có lợi cho mắt. Bên cạnh đó, omega-3 cũng có nhiều trong cá ngừ và các loại hải sản nên bạn có thể lựa chọn để đa dạng thực đơn ăn uống.

**Rau lá xanh đậm**

Các loại rau lá xanh đậm như cải xoăn, rau bina, súp lơ xanh, xà lách xoong... là nguồn thực phẩm bổ sung vitamin A cho mắt. Bạn nên chế biến các loại rau đa dạng đế tránh ngán. Ví dụ: súp lơ xanh có thể xào, luộc hoặc làm bánh rau củ, có thể uống một cốc nước rau bina tươi xay vào mỗi buổi sáng trước khi ăn sáng. Nếu gia đình có trẻ em, món súp súp lơ và cháo súp lơ chắc chắn là lựa chọn thông minh hàng đầu cho các bà mẹ.

Rau lá xanh là nguồn cung cấp vitamin dồi dào

**Bí đao, bí ngòi vàng, bắp ngô**

Bí đao chứa nhiều beta-caroten. Đây là tiền chất vitamin A và sẽ được chuyển đổi thành vitamin A khi vào cơ thể. Một số loại bí khác cũng giàu vitamin A không kém là bí ngòi vàng, bí ngô.
Bên cạnh đó, bác sĩ Bạch Mai cho biết, ăn bắp ngô thường xuyên sẽ làm giảm tình trạng đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa sự tiêu hủy các sắc tố màu vàng trong mắt. Các nghiên cứu chứng minh trong bắp có chứa 4 chất bao gồm: beta-carotenoid, folat, zeaxanthin và lutein bảo vệ đôi mắt tốt hơn.

**Cà rốt**

Tương tự bí đao, trong cà rốt có rất nhiều vitamin A ở dạng beta-carotene, chất lutein giúp cải thiện thị lực đáng kể, bên cạnh đó còn giúp tăng mật độ sắc tố võng mạc.
Cà rốt dễ ăn và là thực phẩm quen thuộc trong bữa cơm của mỗi gia đình thông qua những món canh, súp đầy dinh dưỡng. Ngoài ra, cà rốt còn được dùng để ăn sống, làm sinh tố...

**Khoai lang**

Bạn có thể lên thực đơn bữa sáng đơn giản bằng 2 củ khoai lang, bữa chính lựa chọn khoai lang cho các món canh (như canh khoai lang nấu đuôi heo); hoặc cơm độn khoai cho người đang trong chế độ ăn kiêng. Bánh khoai lang nướng, khoai lang kén... cũng là lựa chọn thú vị của các bạn trẻ.
Khoai lang vừa gần gũi với người Việt Nam vừa là nguồn cung cấp vitamin A giàu có cho đôi mắt tăng cường hệ miễn dịch. Ngoài ra, beta-caroten trong khoai lang cũng rất quan trọng cho đôi mắt sáng khỏe.

**Dưa hấu**

Loại quả xuất hiện quanh năm lại có giá thành rẻ như dưa hấu có thể đáp ứng lượng vitamin A lớn nếu sử dụng thường xuyên. Nghiên cứu cho thấy cứ 100 gram dưa hấu có thể đáp ứng 34% giá trị vitamin A hàng ngày. Dưa hấu còn chứa nhiều nước, ngon ngọt nên có thể góp phần cung cấp nước, giải khát.

Dưa hấu có vị ngọt ngon, nhiều vitamin A.

**Xoài, đu đủ**

Bên cạnh dưa hấu, xoài chứa nhiều chất dinh dưỡng bao gồm vitamin A, vitamin C, vitamin nhóm B, chất xơ, chất béo. Do vậy, muốn mắt sáng khỏe thì không nên bỏ qua xoài.
Đu đủ cũng rất dồi dào vitamin A, mỗi gia đình có thể bổ sung cho mình loại quả này qua các món canh, sinh tố hoặc ăn trực tiếp.

**Trái cây sấy khô**

Các loại trái cây sấy khô (mận, đào, mơ, chuối, óc chó...) là món ăn vặt lành mạnh. Trái cây khô sấy chứa hàm lượng vitamin A dồi dào. Theo PGS.TS.BS Lê Bạch Mai, việc ăn mận khô sẽ giúp cho mắt sáng và khỏe vì cứ 28 g mận khô cung cấp đến 3% vitamin A.

**Ớt chuông**

100 g ớt chuông đỏ cắt nhỏ có thể cung cấp 147 μg vitamin A, đáp ứng khoảng 30% nhu cầu khuyến nghị vitamin A hàng ngày. Trong ớt chuông chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp bảo vệ mắt. Loại quả này còn chứa rất nhiều vitamin C, là vi chất quan trọng hỗ trợ thị lực, giúp các mạch máu trong mắt khỏe mạnh hơn.

Ớt chuông dễ ăn, không hăng và quá cay, do vậy với trẻ em đây là món ăn dặm thường được lựa chọn. Một số gợi ý để bạn chế biến ớt chuông gồm: ớt chuông xào thịt bò, ớt chuông trộn salad hoặc nướng kèm với các món thịt nướng.

**Cà chua**

Bác sĩ Bạch Mai khuyến khích mỗi gia đình nên ăn 3-4 quả cà chua trong tuần. Một quả cà chua cỡ vừa bổ sung 20% giá trị vitamin A hàng ngày. Loại quả này chứa nhiều vitamin và khoáng chất, đặc biệt vitamin A giúp ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng, một loại bệnh nghiêm trọng ở mắt, Vitamin C có tác dụng tăng thị lực, ngăn ngừa quáng gà.

**Hải sản**

Các loại cá như cá hồi, cá tầm, cá ngừ, cá thu... sẽ là nguồn thực phẩm cung cấp vitamin A tốt. Ăn hải sản 2 lần một tuần đảm bảo được lượng vitamin A cung cấp cho mắt theo khuyến cáo.

**Sữa tươi nguyên chất, trứng**

Sữa tươi nguyên chất chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu, điển hình là vitamin A, canxi và magiê. Tiêu thụ lượng sữa vừa đủ mỗi ngày sẽ không phải đối mặt với nguy cơ thiếu vitamin A.

Ngoài ra, muốn chăm sóc đôi mắt tốt không nên bỏ qua các sản phẩm làm từ sữa như phô mai, sữa chua. "Đây là những thực phẩm giàu vitamin và kẽm. Kẽm giúp cải thiện thị lực và ngăn chặn đục thủy tinh thể" - PGS.TS.BS Bạch Mai giới thiệu.

Kẽm trong lòng trắng trứng (gà, vịt) còn giúp cơ thể sử dụng tốt lutein và zeaxanthin có trong lòng đỏ. Màu vàng cam của các hợp chất này còn hạn chế ánh sáng xanh có hại làm hỏng võng mạc.