

## الأطعمة المقلية تضر البصر



من المعروف أن البصر يتراجع مع تقدم العمر، ولكن هناك عادات غذائية يمكن أن تسرع هذه العملية وحذر طبيب عيون من الولايات المتحدة من أن إحدى هذه العادات الغذائية يتضمن تناول الكثير من الأطعمة المقلية، التي يمكن أن تضر بالبصر ويشرح د. برايان واتشسر أن الدهون المتحولة الموجودة غالباً في الأطعمة المقلية ترتبط بظهور التنكس البقعي المرتبط (AMD) بالعمر.

«وقال: «يتم طهي الطعام المقلي في الدهون المتحولة، والتي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم ويضيف أن مستويات الكوليسترول المرتفعة «مرتبطة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر واعتلال الشبكية السكري اقتراح واتشسر، بعد أن أظهرت نتائجها أن British Journal of Ophthalmology وتدعم دراسة نشرت في مجلة

الذين يستهلكون مستوى عالياً من اللحوم الحمراء والمعالجة، والأطعمة المقلية، والحبوب المكررة، ومنتجات الألبان عالية الدسم، كانوا معرضين بنحو 3 أضعاف لاحتمال الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر في مرحلة متأخرة. «بحسب وكالة «سبوتنيك»

وينصح وتشلر بمحاولة تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات الملأى بفيتامين «سي»، مثل الحمضيات والطماطم والفلفل الأحمر.

وأضاف: «الأطعمة التي تحتوي على اللوتين والزياكسانثين، مثل السبانخ واللفت، ترتبط أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر

.والتنكس البقعي المرتبط بالعمر لا يؤدي إلى العمى الكامل، ولكنه حالة تؤثر في الجزء المركزي من الرؤية بشدة

ويمكن أن تؤثر الحالة في عين واحدة أو العينين معاً، وتتضمن أعراض الحالة: - التشوهات البصرية: رؤية الخطوط المستقيمة على أنها متموجة أو ملتوية - الكائنات تبدو أصغر من المعتاد - الألوان تبدو أقل سطوعاً مما كانت عليه من قبل - الهلوس: رؤية أشياء غير موجودة

وأشار وتشلر إلى أن تناول «الكربوهيدرات البسيطة»، مثل تلك الموجودة في الخبز الأبيض والمعكرونة، يرتبط بالتنكس البقعي