

The effect of nutrition on the eye

Mohamed Abd El Aziz Saleh

الملخص العربيالهدف من هذا البحث المرجعي هو مناقشة تأثير الأطعمة التي يتناولها الأنسان على صحة العين والتركيز على المواد الغذائية الخاصة التي يعرف عنها أنها تؤثر على البصر وجهاز الابصار. بالإضافة إلى أنه يلمس العلاجات الغذائية التي افترضت للعديد من امراض العين الغير شائعة .الغذاء هو مصدر الكثير من المواد الغذائية التي تشمل الفيتامينات والاملاح المعدنية التي يمكن أن تعمل كمضادات للأكسدة كما تعمل على التخلص من المجموعات الطيلية وبذلك فهي تحمى العين من الأمراض الكثيرة .توجد زيادة في الاهتمام بالدور الذى يلعبه الغذاء فى منع أو تقليل تأثير الأمراض الخطيرة مثل بعض أنواع السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض العين .وقد وجد أن كيميائية وخصائص الغذاء المهمضوم الذى يتحول الى الدم وطريقة عمله تختلف عن المادة الخام للغذاء .ضمور البقعة البصرية المتعلق بالسن من الأسباب المؤدية للعمى غير المرتد . مقاييس غذائية ربما تكون مساعدة ولكن هذا غير قطعى . يظل بأمل الكثير بأن التوسيط الغذائي بزيادة استهلاك مضادات التأكسد الغذائية سوف يصبح طريقة منع أولية للسيطرة على التلف التأكسدى الذى ربما يؤدى الى ضمور البقعة البصرية المتعلق بالسن. وقد وجد ان فيتامين A ، مضادات التأكسد لها دور فى منع الكتاركتا وضمور البقعة البصرية المتعلق بالسن وامراض العصب البصري الغذائي . وأيضا وجد أن مادتي الليوتين وزياكسانزين والتى توجد فى الطبيعة فى البطاطا والجزر و الدهون الحيوانية وهى من مركبات الكاروتين التى تتجمع فى بؤرة الإبصار والتى تعرف بصبغة بؤرة الإبصار والتى وجد أنها تحميها ضد أمراض بؤرة الإبصار المصاحبة لتقدم السن .جفاف العين هي حالة تسبب بنقص فيتامين A . فى صوره المعتدلة تكون ملزمة للملتحمة ولكنها عندما تنتشر الى القرنية فهناك خطورة من تقرح القرنية وخلل دائم فى الإبصار. الكتاركتا المتعلقة بالسن من الأسباب المؤدية للعمى فى العالم اليوم ولذا توجب الاهتمام الكبير لمنع الكتاركتا كبديل للجراحة . ان عدسة العين معرضة للاجهاض التأكسدى والتلف بواسطة المجموعات الطيلية التى تؤدى الى تكوين الكتاركتا وقد اثبتت الأبحاث المعملية والأبحاث التى اجريت على الحيوانات أن المواد المضادة للتآكسد فى الغذاء خصوصا فيتامينات A, ج,ه . ربما تلعب دور حماية لمنع مثل هذا التلف وتكون مصاحبة بتقليل خطورة الكتاركتا الشيخوخية وقد لوحظ ان كسل العين المتبسب من التهاب العصب البصري والذى يؤدى الى انخفاض قوة الأبصار من الممكن ان يتحسن مع العلاج بالفيتامينات فى غضون 3,2 شهر. كما ان الأحماس الدهنية الأساسية الموجودة فى لبن الأم والألبان الصناعية لها تأثير كبير على قوة ونمو البصر. وعلى سبيل المثال الأحماس الدهنية المتعددة الغير متتشبعة ذات السلسل الطويلة لها دور فى نمو الأبصار أثناء الطفولة وقد قورنت حالات أطفال تتغذى على تركيبات غذائية تفتقر الى هذه الأحماس وأطفال تتغذى على لبن الأم فوجد أن الرسم الكهربائي للشبكة للأطفال التى تتغذى على لبن الأم أفضل من غيرهم . وأن قوة الإبصار عندهم أقوى من غيرهم عند سن 4 شهور. كما يلعب الزنك دور مهم فى النمو العصبي للشبكة وسلامة العين. ايضا فيتامين ج.له دور مهم فى حماية سطح العين ولذلك يعطى للمريض بالفم لعلاج اصابات العين وحماية عدسة العين من الكتاركتا.