



الجزر يقوي الإبصار، حقيقة أم خيال؟

نعم، تناول الجزر يساعد على تحسين البصر في ظروف معينة. يستخدم الجسم بيتا كاروتين beta-carotene لتكوين فيتامين A لكن هل يحسن الجزر الرؤية الليلية؟

إعداد: رشيد فتحي - التدقيق اللغوي: الحسن أقديم



تقول إميلي شو، نائبة مدير المعهد الوطني لطب للعيون: ” لا شك في ذلك، يساعد الفيتامين A العين في تحويل الضوء إلى إشارة يمكن أن تنتقل إلى الدماغ، مما يسمح للأشخاص بالمشاهدة عندما تكون الإضاءة ضعيفة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للقرنية (المكان الشفاف للعين) أن تختل وظيفتها إذا لم يحصل الجسم على ما يكفي من الفيتامين A.

في كل عام يصاب نحو 250.000 إلى 500.000 طفل بالعمى نتيجة نقص الفيتامين A في الأوساط حيث يعاني الأشخاص من نقص حاد في التغذية الغنية بالفيتامين A مثل النيبال والهند، وقد ثبت أن مكملات من الفيتامين، أو بيتا كاروتين تستعمل لتحسين الرؤية الليلية، لكن يبقى الجواب أقل وضوحا بخصوص العدد الذي سنحتاجه من الجزر لتحسين الرؤية الليلية.

حتى الآن، اختبرت معظم الدراسات فوائد بيتا-كاروتين أو الفيتامين A وليس الجزر على وجه التحديد، وتناولت إحدى الدراسات سنة 2005 كيف أن استهلاك ما يقارب 140 غرام من الجزر المطبوخ ستة أيام في أسبوع، ضد خيارات من أغذية أخرى غنية بالفيتامين A مثل الأرز المدعم، وكبد الماعز، لمساعدة النساء الحوامل على تحسين الرؤية الليلية، كانت النتيجة: أداء جميع الأطعمة تقريبا نفس الدور، على الرغم من أن إضافة الفيتامين A أفضل للجميع، ووجدت الدراسة أن حمية منتظمة من الجزر المطبوخ لمدة ستة أسابيع تساعد على تحقيق استجابة النساء للظلام في مستويات عادية، وفي الدول الغربية يأتي نحو 30 في المئة من الفيتامين A الغذائي من البيتا كاروتين ولكن في بعض البلدان النامية هو المصدر الوحيد للفيتامين A.

ومع ذلك، فقد أظهرت أبحاث أخرى أن بيتا كاروتين لا يتم تحويله إلى فيتامين A بفعالية، وتشير التقديرات إلى أنه يتطلب 12 إلى 21 جزيئة بيتا كاروتين في النظام الغذائي لتكوين جزيئة واحدة فقط من فيتامين A من الضروري تحويل بيتا كاروتين في جدار الأمعاء إلى الفيتامين A وهذا يعني أن معظم الأفراد سيكونون أفضل حالا في حالة أخذ مكملات فيتامين A إن أمكن، دون نقص الجزر.

قضية العمى الليلي ليست جديدة، لقد تم تفصيلها في النصوص المصرية القديمة، وكان العلاج بسيطاً في ذلك الوقت ويتمثل في لف عصائر من كبد ولحم خروف مشوي مع عيون المرضى المصابين لتوفير العلاج الموضوعي.

وتضيف شو، أنه عندما يتعلق الأمر بتناول الأطعمة الغنية بالمغذيات لتحسين البصر، وبشكل عام، يجب تناول الخضراوات الورقية، كالسبانخ، واللفت، و الكرنب الأخضر، وتمكن من مساعدة حماية عينيك من خلال تصفية الطاقة العالية لموجات الضوء المرئي التي يمكن أن تضر شبكية العين، وقد تساعد هذه الأطعمة أيضاً في الوقاية من الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وهو السبب الرئيسي للعمى عند كبار السن....

المصدر: scientificamerican