

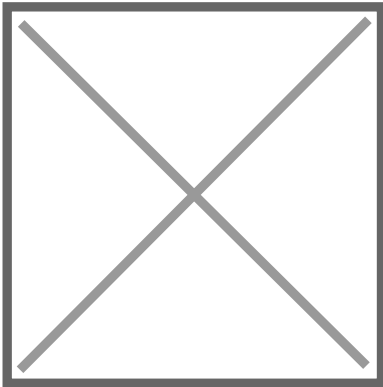
## I 10 cibi che fanno bene alla vista

**Autore:** Cinzia Rampino

**Data:** 11 Giugno 2015

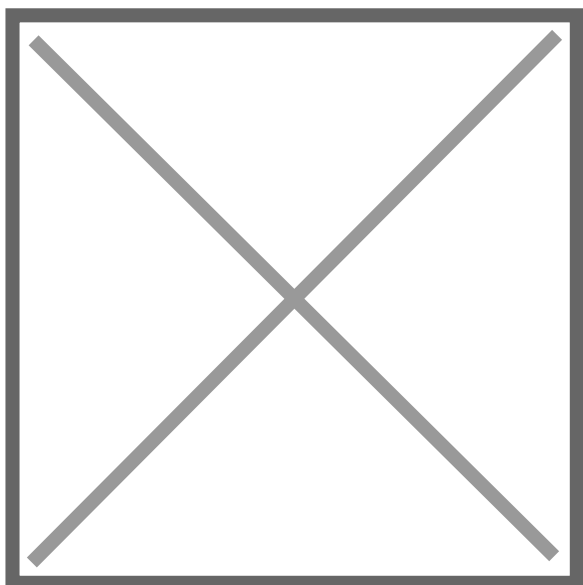
Moltissime verdure, specie quelle a foglia verde e quelle ricche di beta-carotene, sono preziose per i nostri occhi. Non solo le verdure, però, ma anche il pesce e alcune carni sono indispensabili per migliorare la qualità e lo [sviluppo della vista nel neonato](#), nonché prevenirne il decadimento e l'invecchiamento.

### Spinaci e cavoli



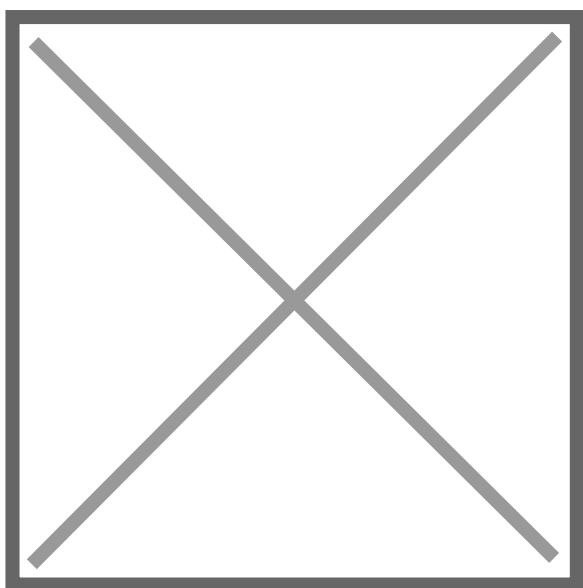
Solo una porzione di queste verdure cotte è ricco di più di 20 milligrammi di luteina e zeaxantina, due sostanze nutrienti che fanno miracoli per i nostri occhi. E' noto, infatti, come questi due elementi naturali sono in grado di **ridurre il rischio di degenerazione maculare** e di cataratta degli occhi. Altre fonti di luteina e zeaxantina sono le cime di rapa, il mais, i piselli, i broccoli, la lattuga romana e i fagiolini.

### Uova e arance



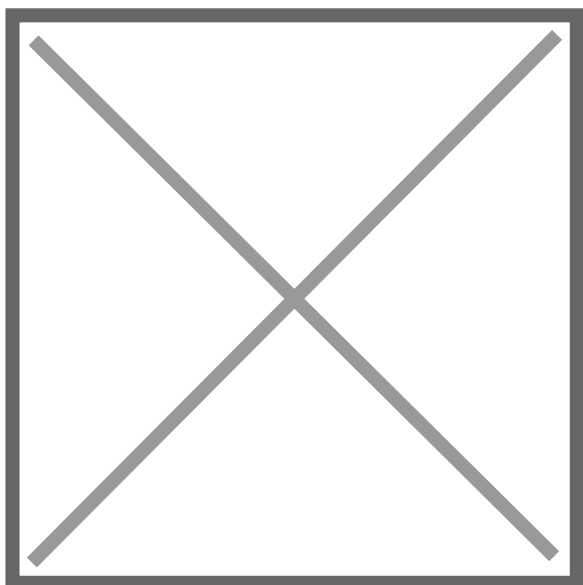
Sono ricchissime di vitamina C ma anche di sostanze in grado di **ridurre al minimo il rischio di cataratta** e di degenerazione maculare senile. Con una tazza di succo d'arancia, è possibile assimilare fino a 124 milligrammi di vitamina C, mentre una di succo di pompelmo ce ne fa assimilare circa 94 milligrammi.

#### **Semi di girasole e mandorle**



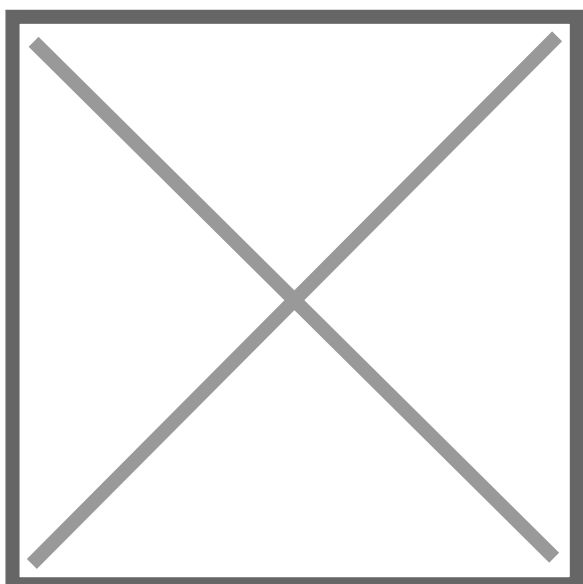
La vitamina E protegge le cellule dei nostri occhi dai radicali liberi e migliora decisamente la vista. Mangiare semi di girasole o mandorle aiuta a integrare di oltre un terzo del valore medio giornaliero l'apporto di vitamina E.

#### **Germe di grano, nocciole e arachidi**



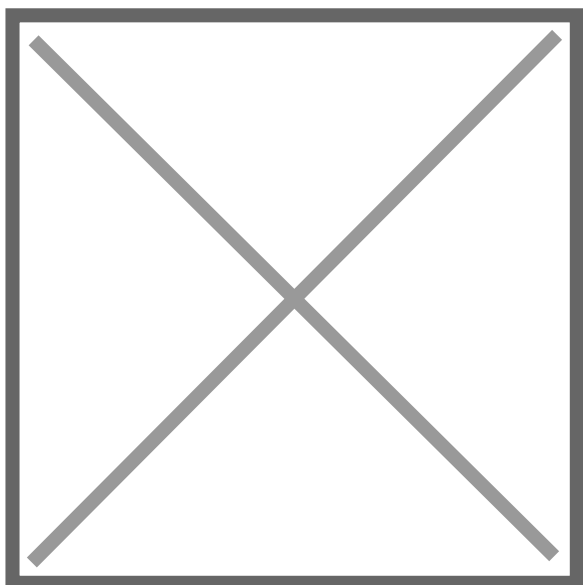
Migliorano lo sviluppo della vista, la funzionalità della retina, e, aiutano gli occhi a reidratarsi.

### **Il pesce**



Salmone, tonno, sgombro, acciughe e, in genere tutto il pesce sono il modo migliore per fare il carico di oli e acidi grassi omega 3, Integrano, inoltre, sostanze come lo zinco che aiuta i nostri occhi a essere meno stanchi. Ostriche e frutti di mare ma anche, fegato, carne rossa, pollame, latte, fagioli e cereali integrali, inoltre, sono fonti preziose di zinco.

### **Le carote**



E, ovviamente, le carote! Sì, queste verdure [aiutano gli occhi fornendo beta-carotene](#), che rafforza la vista notturna e lo sviluppo della stessa in età infantile.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/i-10-cibi-che-fanno-bene-alla-vista/>

Generato il 17/04/2025