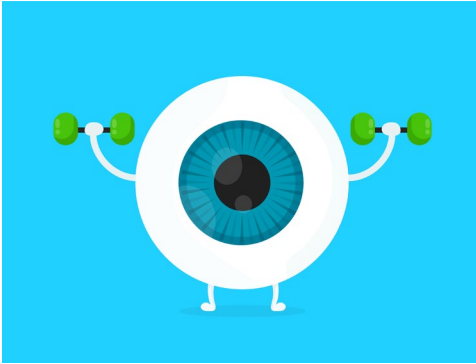


## حفظ چشمان قوی



اگرچه تغییر بینایی ما با افزایش سن طبیعی است، از دست دادن بینایی و نابینایی اجتناب ناپذیر نیست. صرفاً محافظت کلی ما می تواند راه درازی برای حفظ سلامت چشمان ما داشته باشد! انتخاب غذاهای سالم، فعال ماندن و سیگار نکشیدن عادات سالمی اند که خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا را کاهش می دهد که باعث مشکلات بینایی می شود. به طور کلی، با افزایش سن ما، احتمال ابتلا به بیماری های چشمی بیشتر می شود،

که بسیاری از آنها هیچ علائم یا نشانه های هشدار دهنده ای ندارند. پس، انجام معاینات سالانه چشم و شروع زودهنگام درمان در صورت نیاز برای ما ضروری است. اضافه وزن یا چاق بودن، داشتن سابقه خانوادگی بیماری چشم، یا آفریقایی آمریکایی، اسپانیایی تبار یا بومی آمریکایی بودن ما را در معرض خطر بیشتری برای بیماری چشم قرار میدهد. صحبت زودهنگام با پزشک ما به ما کمک می نماید تا در مورد اقداماتی که میتوانیم برای کاهش خطر خود برداریم، بیاموزیم! چشمان ما مهم اند، پس بیایید تمام سعی خود را برای مراقبت از آنها انجام دهیم!

## تعهد من به سلامت بینایی

برای حفظ بینایی خودم، من می خواهم:

خوب بخورم- مخصوصاً سبزی های تیره و برگ دار و ماهی های سرشار از اسیدهای چرب اومیگا 3 (مانند ماهی سالمون، ماهی تن و هالیبوت)

فعال باشم

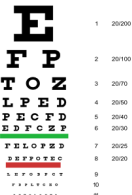
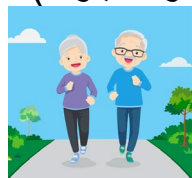
سیگار را ترک کنم

هنگام خواندن مطالب چاپی کوچک وقفه بگیرم

از عینک آفتابی استفاده کنم- بخاطر محافظت در برابر پرتوهای مضر ماوراء

بنفش خورشید

سالی یک بار به پزشک چشم مراجعه کنم



## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 cup (68g)

Amount per serving  
**Calories 370**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>14%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>

<b>Protein</b> 12g	
Vitamin A 10mcg	20%
Vitamin C 1mg	100%
Vitamin D 1mcg	50%
Vitamin E 2mcg	100%
Riboflavin 5mcg	75%
Folic Acid 200mcg	60%
Thiamin 2mcg	35%
Vitamin B12 5mcg	100%
Zinc 7mg	50%
Biotin 300mcg	100%
Calcium 50mcg	25%
Phosphorus 90mcg	90%
Magnesium 400mcg	100%
Chromium 75mcg	80%
Potassium 5g	100%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

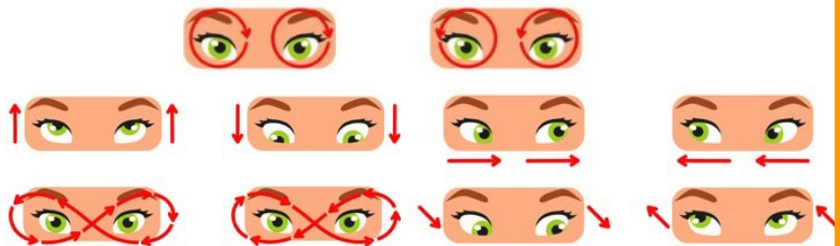
## ویتامین ها برای سلامت بینایی

ویتامین های A، C و E برای حفظ سلامت چشم ضروری اند.

- **ویتامین A** از عملکرد قرنیه حمایت می کند که از چشم محافظت می نماید. ویتامین A در بتاکاروتن وجود دارد که در سبزیجات و میوه های دارای برگ های زرد، نارنجی و سبز یافت می شود.
- **ویتامین C** در برابر آسیب سلولی ناشی از اشعه ماوراء بنفش (اشعه ماوراء بنفش) محافظت می کند. ویتامین C به ویژه در مرکبات، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی و کلم بروکسل وجود دارد.
- **ویتامین E**، که معمولاً در مغزها و دانه ها یافت می شود، از ایجاد آب مروارید جلوگیری می نماید.

## تمرینات بینایی چشم

ورزش های چشمی می توانند فشار چشم را کاهش دهند. وقفه و انجام این تمرین سریع چشم می تواند به تقویت ماهیچه های چشم شما کمک کند، حرکات چشم را آسان کند و مرکز بینایی مغز را تحریک نماید. تمام تلاش خود را بکنید تا نمودار را دنبال کنید!





## امسال زمستان غذای سالم بخورید

سن‌دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را ارائه می‌دهد! محصولات فصلی اغلب ارزان‌تر و سرشار از مواد مغذی اند. در اینجا به آنچه امسال زمستان موجود است اشاره می‌کنیم:



کرفس



ترچه



گل کلم



کلم



کلم بروکلی



چغندر

## فعالیت سلامت بینایی: تطابق دادن

هر زیر چهار مورد از شایع‌ترین بیماری‌های چشم در افراد مسن آورده شده است. مشکل چشم را با تعریف مربوطه مطابقت دهید.



1. \_\_\_\_\_ می تواند منجر به از دست دادن بینایی مرکزی شود. با داشتن یک سبک زندگی سالم، کاهش کلسترول و سیگار نکشیدن می توان از این امر جلوگیری کرد.
2. \_\_\_\_\_ یک ناحیه مکرر در عدسی چشم است. با پوشیدن لباس محافظ چشم می توان از این امر پیشگیری کرد
3. \_\_\_\_\_ گروهی از بیماری های چشمی است که می تواند به عصب بینایی آسیب برساند و منجر به نابینایی شود. قابل جلوگیری نیست، اما می توان با معاینه چشم تشخیص داد و برای جلوگیری از اختلال بینایی درمان کرد.
4. \_\_\_\_\_ یک بیماری چشمی است که می تواند باعث از دست دادن بینایی و نابینایی در افراد مبتلا به دیابت شود. با فعال ماندن از نظر فیزیکی و خوردن مواد مغذی می توان از این امر پیشگیری کرد.

الف. گلوکوم

ب. ماکولا مرتبط با سن زوال یا دژنراسیون

ج. رتینوپاتی دیابتی

د. آب مروارید

## وقفه بگیرد: 20 - 20 - 20

منبع: اخبار پزشکی امروز

استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش می تواند چشم را تحت فشار قرار دهد. استفاده از قانون 20-20-20 می تواند از این مشکل جلوگیری نماید. برای هر 20 دقیقه یک نفر به یک صفحه نمایش نگاه می کند، باید به مدت 20 ثانیه به چیزی در فاصله 20 فوتی نگاه کند. گرفتن وقفه های کوتاه به ماهیچه های چشم اجازه می دهد تا آرام شوند و فشار را از بین ببرند.



یک - هر - نگاه  
20 بگیرد - 20 دقیقه - 20 فوت دور  
وقفه دوم دقیقه فوت دور



## سخنان حکیمانه

چند سال پیش، چشمانم مدام احساس خشکی می‌کرد و بینایی‌ام بدتر می‌شد. من به پزشک مراجعه کردم و متوجه شدم که زوال دژنراسیون ماکولا دارم. او به من گفت که باید هر ماه بیایم تا به چشمانم آمپول بزنم. من این کار را به مدت 4 سال انجام دادم، تا زمانی که یاد گرفتم که خوردن سبزیجات واقعاً می‌تواند کمک کند. رژیم غذایی خود را تغییر دادم و شروع به خوردن انواع سبزیجات کردم، به خصوص فلفل تایلندی، مورد علاقه من! من فکر می‌کنم به همین دلیل است که چشمانم اکنون بسیار بهتر شده است، تا جایی که یک سال است که نیازی به آمپول نداشته‌ام!

- سوزان شیوم، شرکت کننده Food Smarts

## کانون توجه منابع: EyeCare America

EyeCare America یک معاینه رایگان چشم و تا یک سال مراقبت را برای افراد 65 سال و بالاتر ارائه می‌نماید. برای واجد شرایط بودن برای این برنامه، افراد نباید در 3 سال گذشته به پزشک چشم مراجعه کرده باشند و باید شهروندان ایالات متحده 65 سال یا بالاتر، بدون مزایای HMO یا VA باشند.



AMERICAN ACADEMY  
OF OPHTHALMOLOGY®

ایمیل: [eyecareamerica@aao.org](mailto:eyecareamerica@aao.org)  
تلفن: (877) 6327-887

## سالاد کلم ماساژ داده شده

سرو کردن 4 | 20 دقیقه | منبع: شبکه غذا



### ترکیبات:

- 1 دسته کلم پیچ، نازک برش خورده
  - 1 لیمو، آب گرفته
  - ¼ فنجان روغن زیتون فوق بکر، به علاوه اضافی برای نم نم باران
  - نمک کوشر (بخاطر مزه)
  - فلفل سیاه (بخاطر مزه)
  - 2 قاشق چایخوری عسل
  - 1 انبه، خرد شده
  - 2 قاشق غذاخوری تخمه کدو تنبل برشته شده
- طرز تهیه:**
- در یک کاسه بزرگ، کلم پیچ، نصف آب لیمو، یک قطره روغن زیتون و نمک را اضافه کنید. ماساژ دهید تا کلم پیچ شروع به نرم شدن کند (برای مدت 2-3 دقیقه).
  - در یک کاسه کوچک، باقی مانده آب لیمو را با عسل و فلفل مخلوط کنید. در حین هم زدن روغن بریزید تا سس شکل بگیرد.
  - سس را در سالاد ماساژ دهید. انبه و دانه کدو تنبل را اضافه کنید، بریزید و سرو کنید.