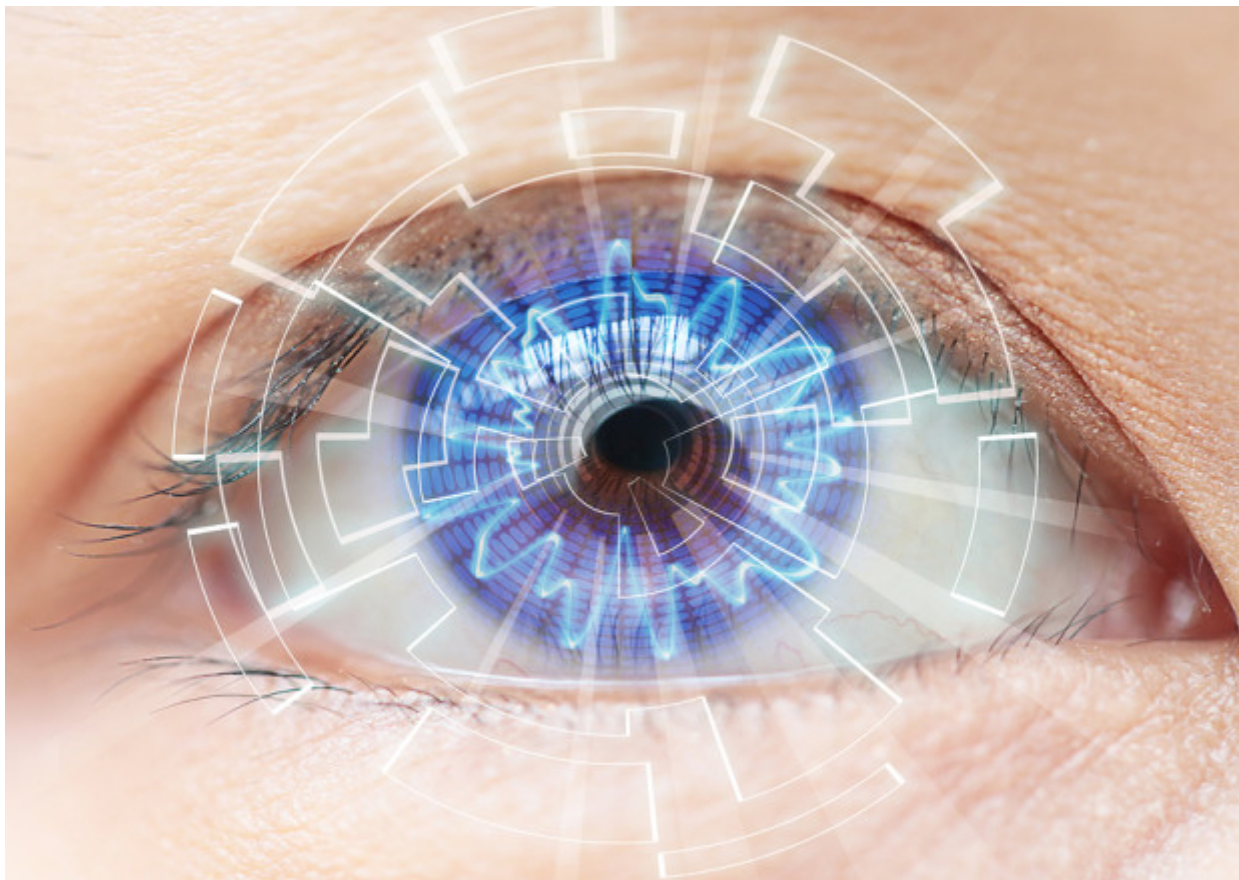
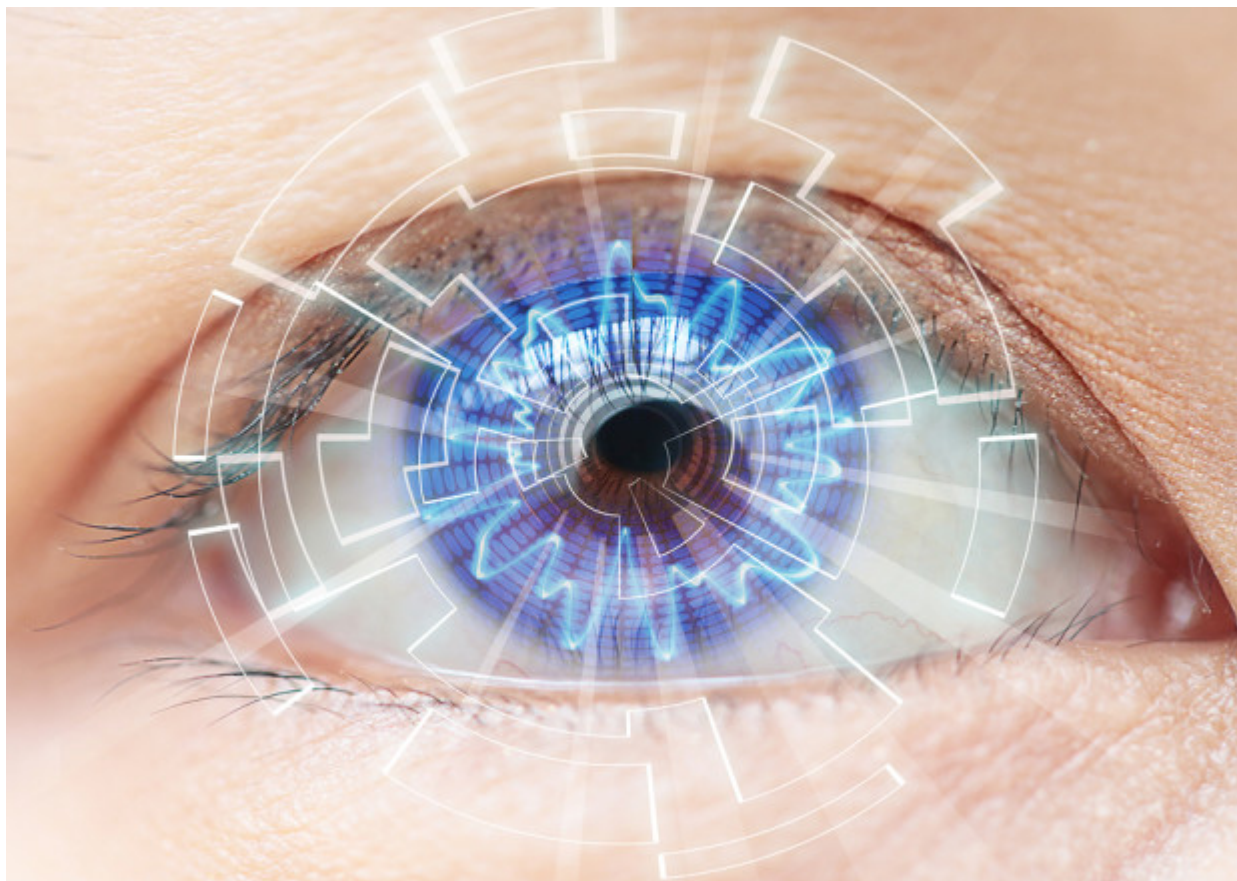


28 Μαρτίου 2016

## **Το φρούτο που σώζει τα μάτια σας!**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





*Close-up of woman's blue eye. High Technologies in the futuristic. : contact lens*

Εδώ και χρόνια έχει επικρατήσει η άποψη ότι το καρότο είναι το ισχυρότερο διατροφικό «όπλο» ενάντια στις παθήσεις των ματιών, όμως μια αμερικανική επιστημονική έρευνα έρχεται να ανατρέψει τα δεδομένα!

Σύμφωνα με τα νέα στοιχεία, ένα φρούτο ιδιαίτερα αγαπητό είναι αυτό που παρέχει τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία των ματιών.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι διαπίστωσαν ότι το σταφύλι συνδέεται με το μειωμένο κίνδυνο απώλειας της όρασης, καθώς προστατεύει από το οξειδωτικό στρες που καταστρέφει τον αμφιβληστροειδή χιτώνα.

Το οξειδωτικό στρες προκαλεί βλάβες στα μάτια επειδή είναι μια διαδικασία που συνοδεύεται από την απελευθέρωση βλαβερών μορίων που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες.

Το σταφύλι είναι ένα φρούτο πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προστατεύουν τα υγιή κύτταρα από τη σταδιακή φθορά του DNA. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες του φρούτου έχουν σημαντική προστατευτική δράση για τα μάτια.

Ο αμφιβληστροειδής χιτώνας είναι το τμήμα του οφθαλμού που αποτελείται από

κύτταρα ευαίσθητα στο φως (φωτοϋποδοχείς). Οι εκφυλιστικές παθήσεις του αμφιβληστροειδούς συχνά οδηγούν στην τύφλωση.

Σύμφωνα με την καθηγήτρια Abigail Hackam, η οποία ηγήθηκε της νέας έρευνας, «η ένταξη του σταφυλιού στη διατροφή φαίνεται να διατηρεί την υγεία του αμφιβληστροειδούς παρά την παρουσία οξειδωτικού στρες».

Τα αυξημένα επίπεδα οξειδωτικού στρες συσχετίζονται έντονα με τις βλάβες στον αμφιβληστροειδή χιτώνα και θεωρούνται παράγοντας κινδύνου για την ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και άλλες σοβαρές παθήσεις των ματιών.

Το σταφύλι αποτελεί κατά γενική ομολογία υπερτροφή, καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και βιταμίνη K αλλά και βήτα καροτένιο.

Η νέα μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Nutrition.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)