

Santé des yeux :

Le secret est dans l'assiette

La santé de nos yeux est étroitement liée à notre état de santé général. Une alimentation équilibrée fournit les vitamines et les minéraux nécessaires à une bonne santé oculaire et est notre meilleure arme contre les problèmes de vision les plus courants :

Dégénérescence maculaire

Il a été démontré que les caroténoïdes d'origine alimentaire, dont la lutéine et la zéaxanthine, les vitamines C et E, le zinc et le cuivre, réduisent le risque de dégénérescence maculaire précoce ou avancée.

Cataractes

Les vitamines C et E et les caroténoïdes, comme la lutéine et la zéaxanthine, contribuent à ralentir l'apparition et la progression des cataractes.

Sécheresse oculaire

Les oméga-3, le zinc, les vitamines C, E, B1, B2, B6, la lutéine, la niacine, les prébiotiques, les probiotiques et un régime alimentaire anti-inflammatoire peuvent diminuer et aider à prévenir la sécheresse oculaire.

TOP 4
DES MEILLEURS
ALIMENTS
POUR VOS YEUX



OÛfs



Fruits et légumes



Poissons gras



Noix et graines

Les nutriments essentiels et leurs sources

Oméga-3

visez env.
1,3 g/jour



Saumon
1,6 g



Œufs enrichis d'oméga-3
0,2 g d'ADH dans 2 œufs

Zinc

visez env.
10 mg/jour



Huîtres
30 mg/3 oz



Bœuf
3,8 mg/3 oz



2 œufs
1,25 mg

Sélénium

visez env.
55 µg/jour



Noix du Brésil
544 µg/1 oz



Thon
90 µg/3oz



2 œufs
31 µg

Lutéine et zéaxanthine



Légumes verts :
Épinards, chou frisé, brocoli,
pois



Œufs

Vitamine E

Visez env.
15 mg/jour



Graines de
tournesol
7,4 mg



Amandes
6,8 mg



2 œufs
4 mg

Vitamine C

visez env.
80 mg/jour



Poivron rouge
95 mg



Orange,
70 mg



Kiwi
64 mg

Conseils éclairés

- Mettez les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre assiette, surtout des légumes-feuilles
- Ajoutez du gras pour faciliter l'absorption
- Faites cuire vos légumes
- Ajoutez des œufs

Recettes délicieuses



Bol végé
au quinoa



Risotto
crémeux
aux œufs et
à la courge



Casserole
aux œufs



Mangez 2 œufs par jour
pour obtenir cinq des six
nutriments essentiels
à la santé des yeux.



J'craque pour toi mon coco

@eggsoeufs



Dre. Michelle Baron, OD

@eyecaremom



Jennifer House, M. Sc., Dt.P

@firststepnut