

## טבלת ירקות ופירות המועילים לראיה:

סוג החומר:	מועילים לדברים הבאים:	נמצאים בפירות/ירקות הבאים:
לוטאין	מנטרל רעלים שמרכזם במקולה (אזור הראיה ברשתית), עוזר למנוע ניוון מקולה, "משקפי השמש של הטבע"	תרד, ברוקולי וירקות בעלי עלים ירוקים כהים נוספים
קרוטין	עוזר למניעת קטרקט	פלפל אדום, גזר, בטטה וכד'. אוכמניות, תותי יער ומיץ ענבים אדום (טבעי)
אבץ	מאט את קצב איבוד המלנין (פיגמנט שסופג את האור המזיק לעין)	גרעיני חמניות, גרעיני דלעת, סויה, בשר
ויטמין A	עוזר לרקמות העין להתמודד עם רדיקלים חופשיים (רעלים)	גזר, פלפל אדום, ירקות בצבעי אדום, כתום וסגול
ויטמין C	עוזר למניעת גלאוקומה (לחץ תוך עיני) וניוון מקולה (אזור הראיה ברשתית)	קיווי, פרי הדר ועגבניות

