

วัยทำงานใช้สายตามาก แนะนำกินอาหารบำรุงสุขภาพตา



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ท่วงวัยทำงานใช้สายตาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือดูจอมือถือมาก แนะนำกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายด้วยสารอาหารช่วยบำรุงสุขภาพตา พร้อมแนะวิธีปรับพฤติกรรมการใช้สายตาให้เหมาะสม

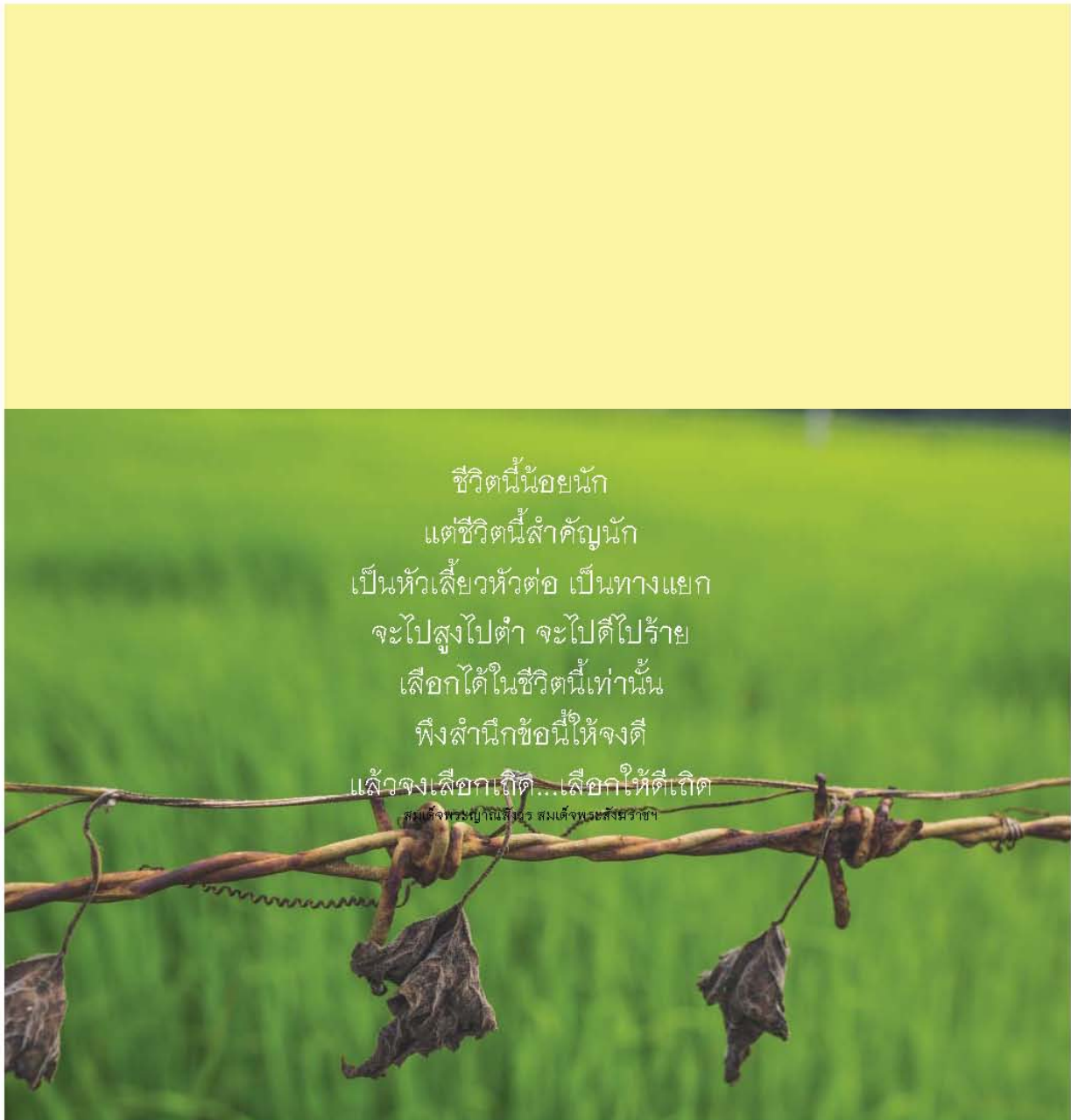
นายแพทย์มณฑิร คณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ในสังคมยุคดิจิทัลที่แต่ละวันกลุ่มคนวัยทำงานต้องอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นเวลานานติดต่อกัน อาจทำให้ได้รับผลกระทบ เช่น ภาวะตาล้า ตาแห้ง ตาพร่า น้ำตาไหล หรือร้ายแรงกว่านั้นอาจเสี่ยงกับโรคจอประสาทตาเสื่อม โดยเฉพาะผู้ที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานวันละ 10 ชั่วโมง ควรดูแลสุขภาพและใช้สายตาให้เหมาะสม โดยหยุดพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 2 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 15 นาที

นอกจากนี้ ควรกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ และออกกำลังกายด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ

ตา เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ลูทีน ซีแซนทีน กรดไขมัน ที่มีผลต่อตา การมองเห็น โดยได้รับจากอาหารต่าง ๆ ดังนี้ 1) ผัก ผลไม้หลากสี โดยเฉพาะผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินเอ เช่น ผักโขม บรอกโคลี คะน้า ตำลึง ผักโขม ปวยเล้ง กวางตุ้ง ดอกกุยช่าย ขึ้นฉ่าย ช่วยให้การทำงานของเซลล์จอประสาทตาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผักผลไม้สีม่วง จะมีสารแอนโทไซยานินช่วยในการมองเห็น ผัก ผลไม้สีเหลือง แดง มีสารจำพวกแคโรทีนอยด์ หรือ Pro-Vitamin A ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอภายในร่างกาย นอกจากนี้ ผัก ผลไม้หลากสี ยังอุดมด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ อาหารบำรุงสายตาที่มีสีส้มเหล่านี้ ได้แก่ มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

“ข้อถัดมาคือ 2) ปลาทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งประกอบไปด้วยกรด EPA และ DHA มีส่วนช่วยบำรุงสมอง และ

จอประสาทตา ช่วยป้องกันภาวะตาแห้ง ลดภาวะการอ่อนล้าของตา และ 3) ไข่ วัตถุดิบประจำบ้านที่ใช้ประกอบอาหารได้ง่าย อุดมไปด้วยโปรตีน ไนโอแตงมีสารลูทีน และซีแซนทีน ช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของเลือด และเส้นเลือดฝอยที่เลี้ยงตา ป้องกันการเสื่อมประสิทธิภาพของดวงตา ลดภาวะโรคจอประสาทตาเสื่อม นอกจากการกินอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารบำรุงสายตาสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ การปรับพฤติกรรม การใช้สายตา การอ่านหนังสือ หรือทำงานควรมีสว่างเพียงพอ เลี่ยงการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตในขณะที่ปิดไฟ เพื่อไม่ใช้สายตาเพ่งหรือทำงานหนักมากเกินไป และไม่ควรใช้สายตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน แบ่งเวลาพักสายตาทุก 20 นาที ลดความสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือ ติดฟิล์มลดแสง พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อถนอมดวงตาและยืดอายุดวงตาให้เสื่อมช้าลงด้วย” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว



ชีวิตนี้เ็นอยนั้ก
แต่ชีวิตนี้สำคัญนั้ก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก
จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น
ฟังสำนึกข้อนี้ให้จงดี
แล้วจงเลือกเถิด...เลือกให้ดีเถิด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร