

Saúde e prevenção 16/10/2017

## Cenoura faz bem para os olhos?

Desde cedo, as pessoas dizem que as cenouras fazem bem para os olhos. Infelizmente, isto só é verdade até certo ponto.

**Cenouras faz bem para os olhos – ou você já viu um coelho usando óculos para provar o contrário? Esta comparação não é muito engraçada e também não tem muito onde se basear. E mesmo assim, este mito existe há gerações. No entanto, uma coisa é verdade: as cenouras contêm bastante betacaroteno. Trata-se de um precursor da vitamina A. Se esta vitamina não estiver presente na sua dieta, pode ter um impacto negativo no crescimento e no estado da sua pele e cabelo. Em casos extremos, pode até provocar cegueira noturna. Porém, a maioria dos problemas visuais são, geralmente, o resultado de causas completamente diferentes.**

Existe uma quantidade infindável de mitos populares que entram no nosso subconsciente durante a nossa infância. Atualmente, a maioria destes mitos pode ser contestada de modo científico e inequívoco. No entanto alguns contêm, pelo menos, alguma verdade. Você conhece um dos mitos mais populares? "As cenouras fazem bem para os olhos". Mas qual o raciocínio por trás deste mito? Este saboroso vegetal contém bastante betacaroteno, substância que dá às cenouras a sua coloração laranja, mas também precursora da vitamina A, que é realmente boa para os olhos. Ainda assim, esse mito contém um pouco de verdade.

Os nutricionistas também se referem à vitamina A como retinol. Aliás, este nome remete diretamente para a função que realiza no olho. A retina do olho contém células que podem produzir uma imagem em preto e branco a partir do menor vislumbre de luz. Sem retinol, ninguém conseguiria distinguir o contraste entre luz e escuridão. Pessoas com uma deficiência crítica de vitamina A necessitam de tratamento médico, pois correm o risco de desenvolver cegueira noturna.

Felizmente para nós esse tipo de problema de saúde é muito raro. Além disso, existem alimentos muito mais ricos em vitamina A do que as cenouras – como espinafre, couve ou alface. Os produtos de origem animal, como fígado, por exemplo, são ainda melhores.

Qual a conclusão? Comer cenoura regularmente traz realmente vantagens para seus olhos, mas não

fará sua visão melhorar . Agora, como antes, sofra de miopia ou de hipermetropia, a única coisa que realmente pode ser útil para a maioria dos problemas visuais é um bom par de óculos.

## Perfil da minha visão

Identifique agora seus hábitos visuais pessoais e encontre a melhor solução em lentes para você.

Conheça o perfil da sua visão agora mesmo!



## Encontre uma ótica ZEISS perto de você.

Rua, cidade



## Artigos relacionados



**Ler com pouca iluminação prejudica seus olhos?**

Saúde e prevenção 16/10/2017  
Tags: Prevenção



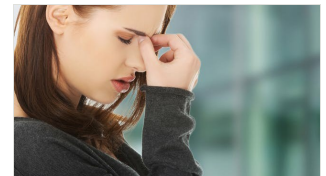
**Exercícios para os olhos**

Saúde e prevenção 16/10/2017  
Tags: Prevenção



**Por que uma boa visão é tão importante**

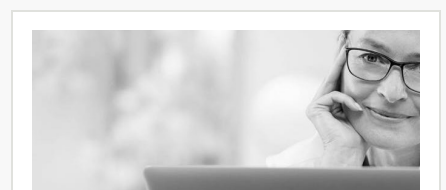
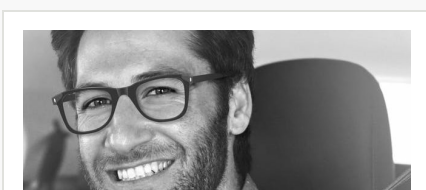
Saúde e prevenção 16/10/2017  
Tags: Prevenção



**Medicamentos podem prejudicar a visão**

Saúde e prevenção 16/10/2017  
Tags: Prevenção

## Produtos relacionados





### **Lentes DriveSafe**

Chegue ao seu destino com segurança e sem estresse.

[Saiba mais](#)



### **Lentes progressivas**

individuais e únicas – exatamente como você.

[Saiba mais](#)



### **Lentes para uso em escritório:**

desfrute de uma visão confortável no trabalho.

[Saiba mais](#)



#### **Consultar**

Compreendendo a Visão  
Saúde e prevenção  
Estilo de vida e moda  
Condução e mobilidade  
Esporte e lazer  
Vida profissional

#### **Ajude-me a escolher**

Óculos para longe e óculos de leitura  
Lentes progressivas  
Óculos de sol  
Óculos para trabalho  
Óculos esportivos  
Óculos para crianças  
Tratamentos de lentes  
Limpeza de lentes  
Na ótica

#### **Serviços**

Perfil da minha visão  
Teste de visão on-line

#### **Para os profissionais de óptica**

Instrumentos e tecnologias  
Lentes para óculos ZEISS  
Soluções de limpeza da ZEISS