

九江视功能训练仪 视力训练恢复 视功能优化训练仪价格

产品名称	九江视功能训练仪 视力训练恢复 视功能优化训练仪价格
公司名称	广东健瞳科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省肇庆市端州区端州一路端州工业城东兴经 贸厂区
联系电话	13717225892 13717225892

产品详情

想要宝宝视力好，可不能缺了这个营养素

我国民间素来有传统认为“枸杞明目”，现代也有不少关心健康和食补的家庭会吃胡萝卜，用胡萝卜来做菜，认为胡萝卜睛和视力好。不知道大家有没有发现，枸杞和胡萝卜有个共同点——颜色都为橙红色。

我这样一提，可能大家就会猜想，难道橙红色的食物可以明目么？恭喜大家，你们的猜想基本正确。

在前几次的膳食营养素的分享中我提到过，蛋白质、维生素A还有DHA这几种营养素对促进宝宝的视力发育、维护宝宝的视力健康很重要。蛋白质、维生素A、DHA分别属于七大营养素中的蛋白质、维生素和脂类。

我今天要给大家讲的这种营养素，是主要来自于红色、黄色蔬菜和水果的益视营养素，它属于七大类营养素中的“植物化学物”，这种营养素叫做类胡萝卜素。

可能大家对“植物化学物”比较陌生，从广义上讲，植物化学物是生物在进化的过程中，用来维持自身和周围环境相互作用的生物活性分子。这个周围环境也包括紫外线，当我们在吃植物性食物的时候，会摄取到各种各样的植物化学物，像我们现在日常说的番茄红素、大豆异黄酮、茶多酚、蒜素等这些都是植物化学物。

PS.早在20世纪50年代，就有人提出植物化学物对我们人类有药理作用。直到近年来，营养科学工作者们才开始系统地研究植物当中的这些生物活性物质对我们机体健康的促进作用，视功能优化训练仪价格，才开始把植物化学物作为单独的一类营养素，跟我们熟悉的那几类老牌营养素相提并论。

类胡萝卜素就是我们目前所知的主要几种植物化学物中的一种，它是植物来源的一大类脂溶性色素。也就是说，它是只溶解于脂肪不溶解于水。除了前面提到过的红色和黄色的植物，“类胡萝卜素”在绿色

植物尤其是颜色较深的绿色植物中含量也是很丰富的。

自然界中存在700多种类胡萝卜素，对我们人体有营养意义的大约有40-50种。根据对热的稳定性不同，类胡萝卜素又被分为有氧型和无氧型。有氧型的类胡萝卜素对热敏感，在加热的过程中容易被破坏；无氧型类胡萝卜素是热稳定形的，在加热过程中不容易被破坏。

人体的血液中含有不同比例的类胡萝卜素，它们主要是以无氧型类胡萝卜素的形式存在，比如 β -胡萝卜素， α -胡萝卜素、番茄红素。其中， β -胡萝卜素和 α -胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A来被人体利用，所以它们也被称为维生素A原。

之前推送过的《怎样提高孩子的能力》的时候谈到过维生素A，当时我提到过，维A的另一个名称叫做视黄醇，单从字面上看就能想象到，视黄醇跟我们的视力健康一定关系不小。同时也提到过，维生素A的食物来源是动物的内脏。

我们的之所以能够感受到弱光，并且产生那种无色的视觉，是因为它上面有一种叫做“视紫红质”的东西。而在古希腊的时候，就有用煮熟的牛肝、羊肝来涂眼睛治夜盲症这样的记载。

PS.关于“夜盲症”

夜晚时在一间灯光明亮的屋子里，当所有灯光一下子全部熄灭的时候，我们首先会感到眼前一黑，然后会慢慢地逐渐恢复一点视觉，能够在黑暗中看到一些东西，但是这些东西看上去是不具备色彩的，我们的这种在微弱的光线下看见东西的能力叫做“暗适应能力”。而患有夜盲症的人，他的暗适应能力很差，甚至基本没有，在黑夜里没有比较亮的灯光下就看不见东西。

视紫红质对维持眼睛的视觉功能非常重要，它是一种由维生素A醇和视蛋白缩合而成的感光物质。在光线的照射下，哪怕是微弱的光线，视紫红质都会分解，经过一系列的生化反应，在我们的大脑中形成光感。

缺乏维生素A睛的影响，除了眼睛对暗适应能力降低。如果在小宝宝身上，就会影响孩子的视力发育。

维生素A的食物来源是动物内脏、奶制品、鸡蛋。鱼肝油里面的维生素A也是比较丰富的，但是这些来源于动物体内的维生素A是已经成形的维生素A，一旦摄入过量的话，会引起。

这些反应会表现为：恶心、呕吐、眩晕、视觉模糊、肌肉活动失调，继而出现厌食、乏力、嗜睡等症状。皮肤、骨骼、脑、肝等多种脏器和组织也都会受损、病变。

宝宝在生长发育的过程中，需要大量的维生素A，为了既能够促进宝宝的视力发育，又能避免维生素A摄入过量而引起的，在我们日常膳食中，给宝宝选择补充维生素A的食物，建议一定要荤素搭配。

植物性的食物中，比如胡萝卜、红薯、枸杞、玉米、芒果、柑橘、深绿色的蔬菜，它们都可以为我们提供丰富的类胡萝卜素。这些类胡萝卜素可以在体内转化成维生素A，就像 β -胡萝卜素和 α -胡萝卜素这些被称为维生素A原的类胡萝卜素。如果它们摄入过量的话，一般不会引起维生素A过多症和维生素A。

类胡萝卜素摄入过量的话，反应一般表现为黄色素沉着在皮肤和皮下组织里。通常情况下，这样的人掌心会比原来黄得多，这个反应很容易被觉察到。只要在停止大量摄入这种富含胡萝卜素的食物之后，手掌心里的这种过度黄色就会在2-6个星期内逐渐消退，不需要特殊治。

前文提到过，这些富含类胡萝卜素的植物性食物是无氧型的类胡萝卜素，对热是稳定的，所以在进行烹饪的时候，可以不用担心高温的爆炒。由于我们又知道，它只溶于脂不溶于水，跟维生素A是一样的，所以我们在进行烹饪的时候就要加入适量的油，这样的话，食材制作相对来说还是比较方便省心的。

有些家长为了防止维生素A摄入过量，会直接摒弃动物性的这种含维生素A丰富的食物（如动物内脏），这样也是不可取的，毕竟小宝宝在生长发育过程中对维生素A的需求是很大。类胡萝卜素在体内转化为维生素A是需要一个过程的，并且它不能100%转化成维生素A，像动物的内脏、鸡蛋、奶制品等，所以说食物多样化，荤素合理搭配才是重要的。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：广东健瞳视觉科技有限公司

学生如何缓解眼睛疲劳

- 1、眼疲劳算不算一种病呢?说是病有些勉强，不算病吧可总觉得能沾着边。对于学生一族的我们，眼疲劳起码算是一种不好的不健康的行为。那么，市面上有不少缓解眼疲劳的眼，我们不妨可以用一下，确实有用。
- 2、在眼疲劳的时候滴一下眼，不仅可以感觉到凉飕飕的爽劲，视功能优化直线训练仪，我个人认为关键的是你在这期间你能让你的眼睛休息一下。在平常，眼睛累了，我们也就是揉一揉眼睛，那是该做什么还是做什么。所以，我认为滴眼带给我们重要的是休息。
- 3、说到了休息，我也认为好的健康的缓解眼疲劳的方法就是给眼睛足够的休息。眼睛休息了，自然就不疲劳了。可说实话，这个让眼睛休息真是“说到容易做到难”。
- 4、当我们一方面上课聚精会神的听课后(有时候真是逼自己认真听课，因为课程真的很重要)，然后下了课就在那玩手机，心里想终于下课了，放松一下吧。于是，我们的眼睛不休息直接玩起了手机，再然后继续上课，这样循环，一个上午过去了，眼睛一直处在高强度使用的状况，下午也是，晚上亦如是。
- 5、如果我们能在课间的时候把眼睛休息一下，例如眺望一下远方、闭目养神几分钟，这睛多好啊。所以，我的方法是，下课去厕所吧，视功能训练仪操作视频，这段路程你就可以换着别的地方看，或者和你的同学相互交谈，总之，不要再一直盯着一个地方一直看啦。
- 6、还有，充分利用午休的时间。我认为这个真的好重要啊。这个时间段起着承上启下的巨大作用，真是不容忽视。只要在这个时间段把眼睛休息好了，我想说真的一天都没问题了。所以，缓解眼疲劳的有效方法就是午睡。
- 7、除了足够的休息外，我认为我们应该多吃一些水果。我比较喜欢吃苹果。不过听说有效的水果是香蕉。因为香蕉含有丰富的钾和胡萝卜素，具有非常好的护眼睛效果。
- 8、还有一点，多锻炼!这个不仅是睛好、多层次的对身体好。两三天和同学们在一起打一场球，九江视功能训练仪，锻炼了身体，缓解了眼疲劳，增进了友谊，多么有好处啊!

近视的危害

- 1、影响学习、生活质量：不单指视力低下，而且眼睛经常会感到干涩和疲劳，精神难以集中，有时候还会有头晕的现象，这些都会让孩子在学习的过程中受到困扰，可能影响孩子的学习质量。
- 2、加深度数：一般孩子近视了，家长都急着配眼镜，但是眼睛只有矫正作用，起不了任何的作用，而且佩戴眼镜后，孩子读书写字加重了眼睛的负担，这样会发展成高度近视。
- 3、影响容貌：中高度的近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。
- 4、对未来的升学和工作产生影响：由于许多专业及工作，如航海、航空、精密仪器、高科技等，对裸视力的要求很高，所以如果孩子严重可能就不能上中意的专业或从事喜爱的工作了。
- 5、遗传：会遗传，如果父母都是高度近视的，子女近视的比例是100%，这也是非常可怕的危害，如果不采取，可能子女的视力都会受到影响。

九江视功能训练仪-视力训练恢复-视功能优化训练仪价格由广东健瞳视觉科技有限公司提供。广东健瞳视觉科技有限公司（www.83609.com）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！同时本公司（www.jinshi.a59.cn）还是从事动态视觉训练仪，动态视觉训练仪公司，动态视觉训练仪网址的厂家，欢迎来电咨询。