

건강 + 예방 2017. 10. 16

## 당근은 눈에 좋을까요?

우리는 어렸을 때부터 당근이 눈에 좋다는 속설을 들어 왔습니다. 하지만 이 속설이 모두 사실이라고는 할 수 없습니다.

안경을 쓴 토끼를 본 적이 없다고 해서 당근이 눈에 좋다고 할 수 있을까요? 이러한 비유는 매우 비논리적인 것이며 뒷받침할 수 있는 근거는 없습니다. 아직도 건강에 대한 이런 근거 없는 속설이 몇 세대에 걸쳐 계속되고 있습니다. 하지만 당근에 베타카로틴이 다량 함유되어 있다는 것은 사실이며, 베타 카로틴은 필수 비타민A를 만드는 물질로써, 이 비타민 A를 충분히 섭취하지 못하면 피부와 머리카락의 성장 및 상태에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 심할 경우 야맹증을 일으킬 수도 있습니다. 그러나 대부분의 애는 시력 장애는 일반적으로 전혀 다른 원인으로 인해 발생합니다.

어린 시절부터 우리의 잠재의식속에 자리잡고 있는 속설들이 아주 많이 있습니다. 오늘날, 이러한 속설 중 대부분은 과학적으로 명확하게 반박할 수 있습니다. 그러나 일부 속설에는 약간의 사실적인 요소도 있습니다. 한가지 좋은 예는 "당근이 눈에 좋다"라는 속설입니다. 이 속설을 뒷받침하는 근거는 무엇일까요? 당근에는 베타카로틴이 다량 함유되어 있습니다. 이 물질은 당근이 주황색을 띄게 만드는 요소이며 필수비타민A를 만드는 물질로서로 눈에 정말로 좋은 물질입니다. 그렇지만 이 단편적 속설에는 일부의 진실만이 담겨 있습니다.

영양학자들은 비타민 A를 레티놀이라고도 부릅니다. 실제로 이러한 명칭은 비타민 A가 눈에서 작용하는 기능을 직접적으로 의미합니다. 눈의 망막에는 아주 약한 빛에도 흑백의 상을 만들어 낼 수 있는 세포가 있습니다. 만약 레티놀이 없다면 명망의 대비를 구별할 수 없습니다. 비타민A가 결핍됨으로 인해 의학적 치료가 필요한 사람들은 야맹증의 발병 위험이 더 높습니다

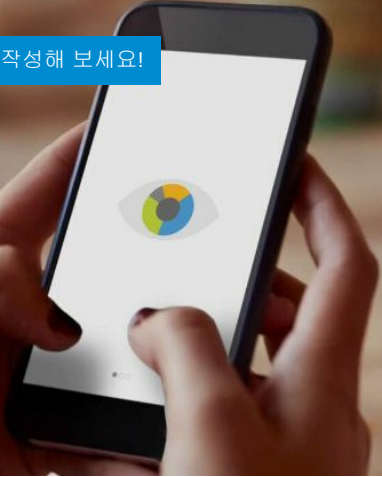
다행히도 이러한 건강 문제는 실제로 매우 드뭅니다. 시금치, 양배추, 샐러드와 같이 당근보다 비타민 A가 더 풍부한 식품은 무수히 많으며 동물성 식품(예: 간)의 경우 비타민A를 만드는 물질 뿐만 아니라 비타민 A 자체도 함유하고 있기 때문에 더욱 좋습니다.

그렇다면 어떤 결론을 내릴 수 있을까요? 당근을 꾸준히 섭취하는 것이 정말 눈에 좋기는 하겠지만 우리가 생각하는 시력 향상의 결과를 얻을 수는 없습니다. 과거부터 현재까지 근시 및 원시를 불문하고 대부분의 시력 장애에 진정으로 도움이 되는 것은 처방이 잘 된 안경 뿐입니다.

## 나의 시력 프로필

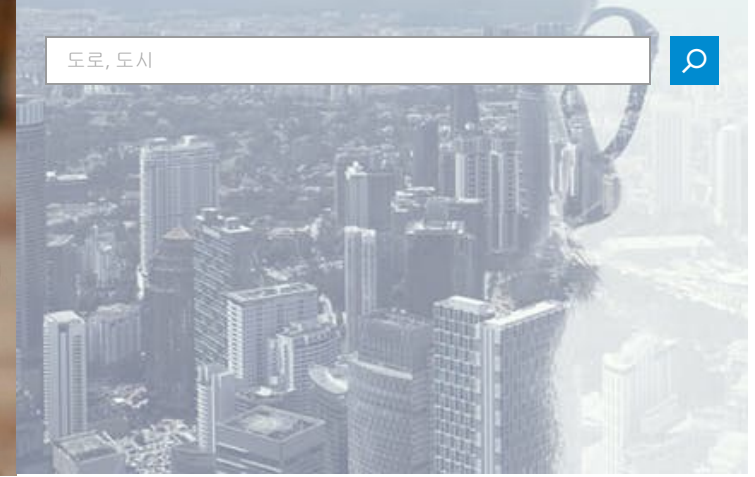
눈을 사용하는 나만의 독특한 습관을 알아보고 내게 맞는 자이스 안경 렌즈 찾기.

지금 나만의 시력 프로필을 작성해 보세요!



## 주변 지역의 자이스 패밀리 안경원 찾기

도로, 도시



## 관련 글



어두운 곳에서 독서를 하면 눈이 나빠질까요?

건강 + 예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



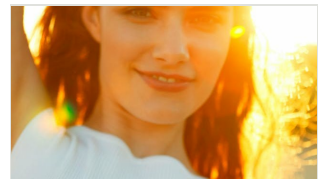
눈을 위한 운동

건강 + 예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



좋은 시력을 갖는 것이 중요한 이유

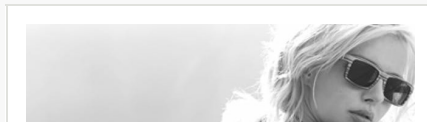
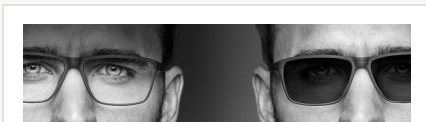
건강 + 예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



눈 알러지 - 빠른 치료법

건강 + 예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법

## 관련 제품





**포토티전 기술을 이용한 변색 렌즈.**  
안경 한 개로 모든 상황에 적응.

[추가 정보](#)



**선글라스 렌즈**  
어떤 착색이 제일을까요?

[추가 정보](#)



**아웃도어 렌즈 솔루션**  
패션과 안전한 야외활동을 위한 렌즈

[추가 정보](#)



#### 탐색하기

시력의 이해  
건강 + 예방  
라이프스타일 + 패션  
운전 + 기동성  
스포츠 + 레저  
직장 생활

#### 선택을 도와주세요

원용 + 독서용 안경  
누진 렌즈  
선글라스  
오피스 안경  
스포츠 안경  
어린이 안경  
렌즈 코팅  
콘택트렌즈  
렌즈 세척  
안경원에서

#### 서비스

정품 확인  
자이스 시력검사  
자이스 시력 프로파일  
온라인 시력 검사

#### 안경사 및 안 전문의 포털

비즈니스 파트너를 선택할 때 눈을 크게 뜨고 살펴보세요  
도구 + 기술  
자이스 안경 렌즈  
자이스 세척 솔루션  
파트너넷  
비주스토어