



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF ELDERLY PERSONS

สารอาหารบำรุงดวงตาสำหรับผู้สูงอายุ

สัญญาณของตาเสื่อมเริ่มมาตั้งแต่วัยกลางคนช่วงอายุ 40 ปีเป็นต้นไป ที่สายตาสถิตจะเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความหยาบของกล้ามเนื้อเลนส์ ทำให้การมองเห็นระยะใกล้เลือนลาง จากนั้นจะเริ่มเสื่อมลงเรื่อยๆ

1

วิตามินซี C

เป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของเลนส์กระจกตาและประสาทตา
วิตามินซีสูงมักพบในผักผลไม้ เช่น พริกไทย
คะน้า บรอกโคลี ผลไม้รสเปรี้ยว
และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่



2

วิตามินอี E

มีส่วนช่วยป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ
ในผู้สูงอายุหรือ AMD อาหารที่มีวิตามินอี
ได้แก่ ไข่แดง ถั่วเหลือง เมล็ด
ธัญพืชต่างๆ



3

วิตามินเอ A

มีสารโรดอปซิน (Rhodopsin)
ป้องกันโรคตาแห้งในผู้สูงอายุได้
วิตามินเอมีมากในผักสีส้ม ฟักทอง
ข้าวโพด ถั่ว งา



4

โอเมก้า 3

เป็นกรดไขมันดีที่พบมากในปลาทะเล เช่น ปลาเกสร
ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาเทราต์
ป้องกันความเสี่ยงเบาหวานขึ้นตา
ช่วยลดน้ำตาแห้งและดวงตาอักเสบ



5

แคโรทีนอยด์

เป็นสารอาหารที่พบในพืชผัก
ตระกูลสีเหลือง เช่น แครอท
มันเทศ ถั่วเหลือง ช่วยบำรุง
ดวงตา ช่วยกรองแสงสีฟ้า





ข้อมูลจาก : ELDERLY SOCIETY สังคมผู้สูงอายุ

#ส่งความห่วงใยถึงผู้สูงอายุทุกคน

www.doe.go.th กรมกิจการผู้สูงอายุ ไลน์ กรมกิจการผู้สูงอายุ DOP GOLD by DOP