

16.okt.2017

## Er gulrøtter bra for øynene?

Det sies ofte at gulrøtter er bra for synet. Dessverre gjelder det bare i begrenset grad.

**Gulrøtter er bra for øynene – eller har du noen gang sett en kanin med briller? Sammenligningen er ikke veldig morsom. Og dessuten er det lite hold i den. Likevel har myten overlevd i generasjoner. Det følgende er derimot sant: Gulrøtter inneholder mye betakaroten. Det er et forstadium til det viktige vitamin A. Hvis dette vitaminet mangler i kosten, kan det ha negativ innvirkning på veksten og tilstanden til hud og hår. I ekstreme tilfeller kan det til og med forårsake nattblindhet. De fleste synshemninger skyldes imidlertid helt andre forhold.**

Kjerringråd og folkelig visdom trenger inn i underbevisstheten allerede i barndommen. I våre dager er de fleste av disse mytene vitenskapelig avkreftet. Likevel er det noen av dem som har elementer av sannhet i seg. At "gulrøtter er bra for øynene" er et godt eksempel på dette. Men hva ligger bak myten? Den smaksrike grønnsaken inneholder mye betakaroten. Dette stoffet gir gulroten den oransje fargen, men er også et forstadium til det viktige A-vitaminet, som virkelig er bra for øynene.

Det er altså begrenset hvor mye sannhet man finner i denne visdommen. Ernæringsspesialister kaller vitamin A retinol. Navnet viser direkte til funksjonen i øyet. Øyets netthinne (retina) inneholder celler som kan fremstille et svart/hvitt-bilde fra selv den svakeste lyskilde. Uten retinol ville ingen kunne se kontrasten mellom lyst og mørkt. Personer som trenger medisinerer for kritisk mangel på A-vitamin står i fare for å utvikle nattblindhet.

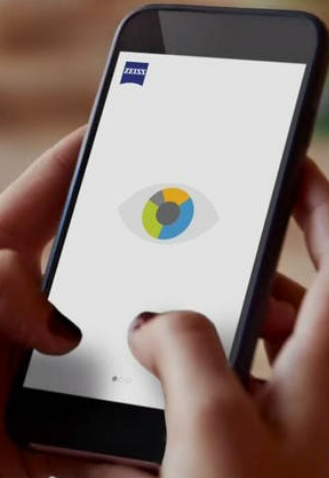
Heldigvis for oss er denne typen helseskade svært sjelden i vår del av verden. Dessuten er det mange matvarer som har mer A-vitamin enn gulrøtter – for eksempel spinat, kål og salat. Animalske produkter som for eksempel lever er enda bedre, ettersom de ikke bare inneholder forstadiet til A-vitamin, men også selve vitaminet.

Hva er konklusjonen? Å knaske gulrøtter er bra for øynene, men vil ikke kunne gi deg et supersyn. Nå som før er det bare én ting som hjelper mot nedsatt synsevne, enten du er kortsynt eller langsynt: Et par gode briller.

## Min synsprofil

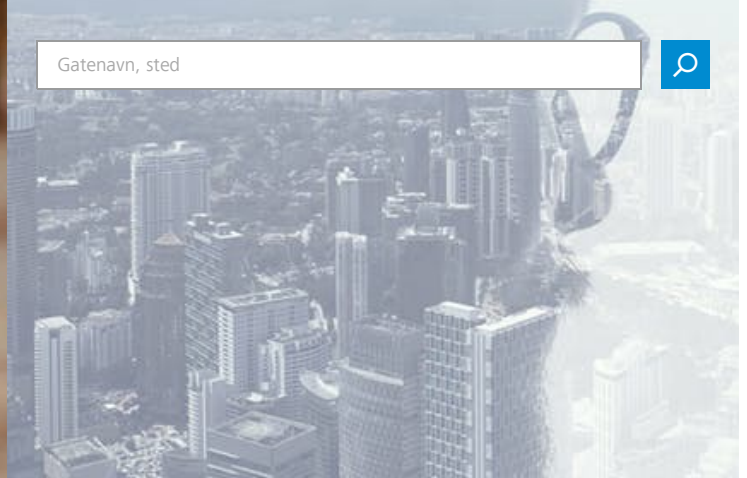
Kartlegg dine personlige synsvaner nå og finn din personlige brilleglassløsning.

Sjekk synsprofilen din nå!



## Finn en ZEISS-optiker nær deg

Gatenavn, sted



## Liknende artikler



### Er det skadelig å lese i dårlig lys?

16.okt.2017  
Tags: Forebygging



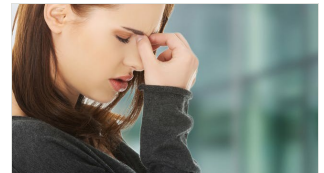
### En treningsøkt for øynene dine

16.okt.2017  
Tags: Forebygging



### Derfor er godt syn så viktig

16.okt.2017  
Tags: Forebygging



### Medisiner kan skade synet

16.okt.2017  
Tags: Forebygging

## Liknende produkter



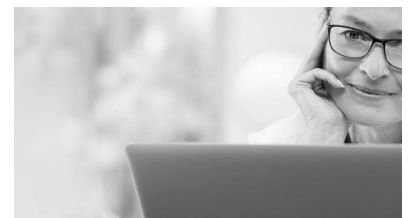
### Brilleglass for bilkjøring

– Bli en sikrere bilfører med ZEISS



### ZEISS progressive glass

– Individuelt tilpassede glass som gir



### Brilleglass for arbeidsplassen

– Perfekt syn på jobben med ZEISS

DriveSafe

[Finn ut mer](#)

deg skarpt syn på alle avstander.

[Finn ut mer](#)

Office lenses

[Finn ut mer](#)



#### Utforsk

Forstå syn  
Helse + forebygging  
Livsstil + mote  
Kjøring + mobilitet  
Sport + fritid  
Arbeidsliv

#### Hjelp meg velge

Avstands- + lesebriller  
Progressive briller  
Solbriller  
Arbeidsbriller  
Sportsbriller  
Briller til barn  
Overflatebehandling av brilleglass  
Kontaktlinser  
Brillerengjøring  
Hos optikeren

#### Tjenester

Min synsprofil  
Synstest på nett

#### For optikere

Apparater + teknologier  
ZEISS brilleglass  
ZEISS rengjøringsmidler  
Registrer deg for ZEISS nyhetsbrev  
Marketing webshop