

علاقه فراوان "چشم" به تورین! "Eye" Love Taurine!

برگردان: علی صفاریان

آگوست ۲۰۱۰

نگارش: برایان ورهگی

با طول عمر و مسن شدن، داشتن و حفظ دید خوب برای لذت بردن از زندگی با کیفیت عالی بسیار مهم می شود. با این حال سلامت چشم چیزی نیست که اکثریت بزرگی از مردم به آن می اندیشند. سلامت چشم تاثیر مستقیم بر شیوه زندگی ما دارد. گام ها و اقدامات بسیاری وجود دارند که با انجام آن ها می توان از داشتن چشمان سالم اطمینان حاصل کرد.

تورین در چشم با غلظتی بالا قرار دارد و فراوان ترین اسید آمینه موجود در شبکیه چشم تمامی گونه های جانوری می باشد. تورین فعالیت چندگانه انجام می دهد تا ساختار و عملکرد نورمال شبکیه را حفظ کند. کاهش سطح تورین در چشم مرتبط با بیماری پیگمانته شبکیه است. نقصان تورین منجر به انحطاط سلول های گیرنده نور می گردد.

در حالیکه تورین به عنوان محافظ هر دوگانه بدن و چشم در برابر سموم گوناگون شناخته شده است، پژوهشگران بر این گمان نیز هستند که تورین می تواند در پیشگیری کاتاراکت (آب مروارید) مفید باشد! اضافه گردد که فواید و مزایای تورین فراتر از بینایی می باشد:

تورین

- * تورین یک مهاری انتقال دهنده عصبی در سیستم اعصاب مرکزی است.
 - * تورین در هضم غذا نقش دارد.
 - * تورین در هنگامی که تحت استرس بالا و یا در شرایط بیماری هستیم مفید است.
 - * تورین به عنوان عامل پاکسازی سموم عمل می کند.
 - * تورین برای جذب موثر و قابل حل شدن چربی مورد نیاز است.
 - * تورین اثر آنتی اکسیدانی دارد.
 - * تورین می تواند نقش مهمی در رشد کلیوی داشته باشد.
 - * تورین هم از بدن و هم از چشم در برابر سموم گوناگون محافظت می کند.
- "گوشت قرمز و ماهی بهترین منابع غذایی برای تورین هستند".

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

www.rebounddiet.com

http://www.reboundhealth.com/cms/index.php?option=com_content&view=category&id=919&Itemid=88

<http://www.reboundhealth.com/cms/images/pdf/eyeandtaurine.pdf>