

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Ahram Al Massai
DATE:	18-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	230,000
TITLE :	The Mediterranean Sea cures blindness
PAGE:	02
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report



البحر المتوسط يعالج العمى

أكد علماء أمريكيون أن البدء في اتباع حمية البحر المتوسط الغنية بالأسماك والخضراوات والفاكهة وزيت الزيتون والمكسرات الغنية بمضادات الأكسدة قد يساهم في الحماية من فقدان البصر، حيث تبين أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يسهم بصورة كبيرة في مكافحة الضمور البقعي المرتبط بالتقدم بالعمر. وأكدت الأبحاث أن الملتزمين بحمية البحر المتوسط كانوا أقل عرضة بنسبة 26 % لفرض فقدان البصر، مقارنة بالذين يحملون الجين الذي يجعلهم عرضة للإصابة بالضمور البقعي، ليتم تراجع المخاطر بمعدل الثلث. وقد أجريت الأبحاث على حوالي 2,500 متطوع من الرجال والنساء لمتابعة عاداتهم الغذائية لأكثر من 13 عاما.



PRESS CLIPPING SHEET