

# วิตามินจากผักและผลไม้ตัวช่วย ที่ทำให้ “ ดวงตาสดใส ”



## วิตามินเอ

ช่วยไม่ให้เยื่อตาแห้ง  
ลดอาการปวดกระบอกตา  
ช่วยบำรุงสายตา



## วิตามินซี

ช่วยป้องกันไม่ให้เลนส์ตาขุ่น  
ช่วยให้เลนส์ตาใส  
ป้องกันต้อกระจก



## วิตามินอี

ช่วงป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง  
อักเสบเรื้อรังลดโอกาสเสี่ยง  
ต่อการเกิดโรคต้อกระจก



## แอนโทไซยานิน

สามารถช่วยให้มองเห็นใน  
ที่มืดได้ ลดอาการเมื่อยล้า  
เมื่อต้องใช้สายตานานๆ

098-984-7714  
www.sirirajeyeprosthes.com



ศูนย์รักษาที่  
โรงพยาบาลศิริราช



ตาในศิริราช



## วิตามินจากผักและผลไม้ตัวช่วยที่ทำให้ “ ดวงตาสดใส ”

วิตามินเอ : ช่วยไม่ให้เยื่อตาแห้ง ลดอาการปวดกระบอกตา ช่วยบำรุงสายตา

วิตามินซี : ช่วยป้องกันไม่ให้เลนส์ตาขุ่น ช่วยให้เลนส์ตาใส ป้องกันต้อกระจก

วิตามินอี : ช่วงป้องกัน โรคที่เกี่ยวข้องกับอักเสบเรื้อรังลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อกระจก

แอนโทไซยานิน : สามารถช่วยให้มองเห็นในที่มืดได้ ลดอาการเมื่อยล้าเมื่อต้องใช้สายตานานๆ