

Здоровая диета для вашего зрения



Многие факторы современной жизни провоцируют чрезмерное напряжение глаз и снижение остроты зрения. Однако на этом процессе сказывается не только не соблюдение режима, нагрузка на орган и отсутствие полноценного отдыха, но и нерациональное питание. Замечено, что разнообразное и полноценное питание, содержащее все необходимые витамины и минералы, помогает

поддерживать зрение.

Итак, какие полезные для глаз и зрения продукты должны быть в вашем рационе?

Морковь. Долгое время считалось, что морковь улучшает зрение, однако, полностью восстановить зрение она не поможет. Морковь действительно очень полезна - большое содержание бета-каротина может помочь избавиться от куриной слепоты и укрепить сетчатку.

Рыба. Для зрения полезны жирные сорта морской рыбы – красная рыба (лосось, кета, форель), сельдь, скумбрия, сардины и треска. Употребление рыбы всего 2-3 раза в неделю предохранит глаза от сухости, снизит вероятность возникновения глазных заболеваний и повреждения сетчатки.

Капуста (брокколи, цветная капуста, белокачанная). Все виды капусты содержат антиоксиданты лютеин и зеаксантин, провитамин А и витамин С. Употребление капусты рекомендовано при лечении катаракты, так как полезные вещества, содержащиеся в ней, нормализуют работу хрусталика и поддерживают сетчатку.

Черника. Эта ягода защищает органы зрения от усталости и перенапряжения, а также позволяет поддерживать здоровье капилляров, по которым глазные мышцы получают все полезные компоненты. Черника содержит лютеин, антоцианы, а также витамины А и С. Она обладает антиоксидантными свойствами и способствует повышению четкости зрения.

Орехи – настоящий кладезь жирных кислот, витаминов и антиоксидантов, полезных для зрения. Наиболее полезными для глаз являются грецкий орех, миндаль, фисташки. Регулярное применение их в пище способно на треть снизить риск развития возрастных глазных заболеваний и слепоты.

Тыква содержит витамины А, С, группы В, цинк, лютеин. Польза тыквы для глаз огромна, причем употреблять ее можно в любом виде, и сырой, и после тепловой обработки – полезные вещества сохранятся.

Фрукты. Стоит выбирать фрукты, богатые витаминами А и С и бета-каротином (оранжевого цвета). Среди наиболее полезных для зрения фруктов можно выделить абрикосы, персики, виноград, апельсины и дыню.

Молочные продукты. Молочные и кисломолочные продукты содержат кальций и бета-каротин, предупреждающие возникновение глазных заболеваний. В качестве профилактики ухудшения зрения врачи советуют регулярно употреблять творог, молоко, кефир и йогурт.

Яйца обязательно включаются в диету при наличии глазных заболеваний. В них содержится много лютеина и зеаксантина, необходимых для сетчатки. Употребление всего 2-4 яиц в неделю способно значительно снизить риск потери зрения у людей старше 50 лет.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*