

Сохраним зоркость: продукты для здоровья глаз



В современной жизни мы вынуждены все чаще напрягать свое зрение. Приходится регулярно использовать гаджеты – ведь теперь многие из нас и учатся, и работают, и развлекаются онлайн.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе напоминает, какие витамины, микроэлементы и биологически активные вещества особенно необходимы для поддержания зоркости и из каких продуктов их можно получить.

Лютеин

Представляет собой пигмент, содержащийся в растениях и влияющий на остроту зрения. Это вещество накапливается в сетчатке и задерживает до 40% вредного ультрафиолетового излучения, попадающего в глаза, а также укрепляет стенки внутриглазных сосудов и улучшает способность видеть в сумерках и темноте. Получить лютеин человек может только с пищей. Наиболее богаты лютеином такие продукты как шпинат и черника, но большие дозы пигмента содержатся также в брокколи, брюссельской капусте, черной смородине, помидорах, моркови, тыкве и кабачках. Усвояемость лютеина повышается при легкой тепловой обработке, поэтому подходящие для этого овощи можно пассеровать, отваривать на пару, слегка обжаривать или запекать.

Зеаксантин

Зеаксантин – вещество из группы каротиноидов. Как и лютеин, он необходим для правильного функционирования сетчатки глаза. Этот пигмент придает плодам желтую окраску и содержится в продуктах подобного цвета: кукурузе, шафране, паприке, горохе, тыкве, дыне, персиках и манго. Все эти продукты можно употреблять в пищу как в сыром, так и в приготовленном виде: на качество зеаксантина кулинарная обработка существенно не влияет.

Витамин А и бета-каротин

Витамин А и провитамин бета-каротин отвечают за увлажнение роговицы и являются составной частью пигмента сетчатки глаза. Поэтому один из основных признаков его недостатка – так называемая куриная слепота: состояние, когда человек практически не видит в темноте. Рекордсмены по содержанию витамина А среди продуктов животного происхождения – желток куриного яйца (0,25 мг/2 шт.) и сливочное масло (0,4 мг/100 г). Бета-каротином богаты овощи и фрукты оранжевого цвета, например морковь. Важно помнить, что витамин А относится к жирорастворимым, поэтому салат из моркови лучше заправить небольшим количеством растительного масла или сметаны.

Витамин Е

Еще один жирорастворимый витамин, который отвечает за внутриглазное давление, предотвращает изменения сетчатки и радужной оболочки. Достаточное количество витамина Е в рационе служит профилактикой развития глазных опухолей. Лучшие источники – пророщенная пшеница (одна столовая ложка измельченных проростков содержит суточную дозу витамина Е), орехи, нерафинированное растительное масло, авокадо и шпинат.

Цинк

Цинк – микроэлемент, предупреждающий преждевременное старение хрусталика. Без него невозможно полноценное усвоение витаминов А и Е, о которых мы писали выше. В то же время в питании многих людей этого микроэлемента не хватает. Чтобы избежать дефицита, обязательно включайте в рацион кунжут, грецкие и другие орехи, говядину, арахис, бобовые и яйца.

Омега-3 и омега-6

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 участвуют в синтезе витамина А из бета-каротина и предотвращают сухость роговицы глаза, а также предупреждают развитие катаракты. Источниками этих незаменимых жирных кислот являются жирная морская рыба (лосось, сельдь, скумбрия), льняное масло, семечки и орехи.

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

ЧЕРНИКА ЛЮТЕИН ВИТАМИН В1, С ВАРЕНЬЕ	МОРКОВЬ ВИТАМИН А БЕТА-КАРОТИН	ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД ФЛАВОНОИДЫ 10-30 г в день	ТВОРОГ РИБОФЛАВИН ВИТАМИН В12 РЕГУЛЯРНО	ШПИНАТ ЛЮТЕИН	БРОККОЛИ ЛЮТЕИН БЕТА-КАРОТИН ЗЕАКСАНТИН
ТЫКВА ЗЕАКСАНТИН, ЦИНК, ЛЮТЕИН ВИТАМИН А, В1, В2, С	РЫБА И РЫБИЙ ЖИР ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, ОМЕГА-3 РЕГУЛЯРНО	ЛУК, ЧЕСНОК СЕРА РЕГУЛЯРНО	ФРУКТЫ И ОВОЩИ ЗЕЛЕННЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ БЕТА-КАРОТИН, ВИТАМИН С РЕГУЛЯРНО		

Ш Б М НК

Роспотребнадзор напоминает: кроме здорового рациона, здоровье глаз сохранит ограничение времени использования гаджетов и специальная гимнастика для глаз. Выполняйте ее через каждые 30–45 минут, проведенные за экраном компьютера или смартфона.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
 ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

 Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите	 Интенсивно моргайте около	 Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа	 Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону	 Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.	 Закройте глаза и отдохните 2 минуты
4-5 раз	10 секунд	4-5 раз	4-5 раз	4-5 раз	

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru