

Диета для улучшения зрения

Правильное питание и здоровый образ жизни помогают улучшить зрение.

Продукты для улучшения зрения, снижения риска развития заболеваний органов зрения - катаракты, глаукомы, возрастной дегенерации сетчатки:

- 1) Зелень, листовая капуста, шпинат, белокочанная капуста, турнепс, капуста — брокколи, куриное яйцо содержат много антиоксидантов - лютеина и зеаксантина: они защищают сетчатку глаза от разрушения, предотвращают развитие заболеваний органов зрения.
- 2) Абрикос – всего пара штук в день снижают риск развития заболеваний органов зрения, а также морковь, сладкая картошка, дыня, тыква, т. к. в них много антиоксиданта бета-каротина, который помогает синтезу в организме витамина А.
- 3) Цитрусы - лимон, апельсин, мандарин – содержат много витамина С, укрепляющего сосуд, поддерживающего нормальное кровообращение в сосудах органов зрения.
- 4) Цельное зерно с высоким содержанием клетчатки: овёс, хлеб с добавлением отрубей, изделия, приготовленные из муки грубого помола - помогают поддерживать нормальное самочувствие, хорошее зрение.
- 5) Красная фасоль – одна чашка в день обогащает организм цинком, поддерживающим здоровье глаз и волос, также красная фасоль оказывает помощь витамину А попадать из печени в сетчатку глаза для выработки меланина – пигмента, защищающего глаза от повреждения ультрафиолетовыми лучами, а также обостряет ночное зрение, предотвращает развитие заболеваний органов зрения.
- 6) Орехи, семечки, миндальный орех, грецкий орех, семена подсолнечника, лесной орех, арахис – содержат много витамина Е, антиоксиданта, защищающего глаза от повреждения свободными радикалами. Также, употребление витамина Е препятствует развитию заболеваний органов зрения.
- 7) Морская рыба (лососевые, тунец, сардина, сельдь) — содержит омега — 3 жирные кислоты, а лососевые содержат ещё омега-6 жирные кислоты: эйкозапентаеновую кислоту, докозогексаеновую кислоту. Эти кислоты предотвращают, замедляют развитие болезней органов зрения.
- 8) Говяжья печень, свиная печень.
- 9) Домашнее молоко, желативно из деревни, но не кипяченое, не пастеризованное.



Диета с включением данных продуктов способствует улучшению зрения.

Данные продукты нужно чередовать, комбинировать. Два продукта из приведённых нужно употреблять ежедневно.

Также, делайте акцент на пище растительного происхождения, содержащей много витаминов, микроэлементов.

Ведь при неправильном питании ухудшаются функции глаза, ведь состояние мышц глаза зависит от употребления необходимых питательных веществ, которые приносятся кровью.

При плохом, несбалансированном питании сетчатка глаза перестаёт генерировать сильные нервные импульсы, что сказывается на изображении, которое формируется мозгом.

Следовательно, необходимо соблюдать диету для улучшения зрения, содержащую достаточно питательных веществ, витаминов, микроэлементов.



На Западе одна из пропагандисток здорового образа жизни Патриция Брэгг рекомендует включать в питание человека с нарушенным зрением много витамина А, витамина группы В1, В2, В6, В12, витамина С.

Витамин А – полезен для зрения, более того, это составная часть светочувствительного вещества, находящегося в сетчатке глаза.

Дефицит данного витамина приводит к «куриной» слепоте (ослабление зрения с наступлением сумерек и в темноте).

Витамин А содержится в: печени трески, печени свинью и коровы, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр чеддер.

Наш организм тоже может синтезировать витамин А из провитамина А (каротина). Его содержат: морковь, сладкий болгарский перец, облепиха, шиповник, зелёный лук, петрушка, щавель, абрикос, шпинат, салат, рябина.

Но, для наилучшего усвоения организмом каротина из моркови нужно морковь кушать в сочетании с жирами.

Но, при переизбытке витамина А поражается печень, отмечается неровное дыхание, судороги, откладываются соли в суставах. Поэтому, его применение в виде таблеток, драже разрешено только по совету врача, который может определить необходимость его употребления.

Суточная потребность в витамине А для взрослых = 2,5 мг.

Витамины группы В поддерживают работу нервной системы, глаз. Для глаз особенно важны витамины В1, В2, В6, В12.

Витамин В1 (тиамин) поддерживает нормальную иннервацию глаз. При дефиците витамина В1 человек постоянно нервничает, понижается его умственная и физическая работоспособность, он плохо себя чувствует, ухудшается зрение.

Витамин В1 содержится в: мясе, печени, почках, ржаном хлебе, ячмене, пшеничных ростках, дрожжах, соевых бобах, картошке, стручковых, овощах.

Суточная потребность в витамине В1 для взрослых = 5 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) улучшает зрение, обмена веществ, в том числе в роговице и хрусталике, улучшает кислородный обмен, превращает углеводы в энергию, нужную глазным мышцам.

При дефиците в организме витамина В2 ухудшается зрение в сумерках, ночью, появляется жжения глаз, век, "лопаются" мелкие кровеносные сосуды глаза.

Витамин В2 содержится в: яблоках, дрожжах, зародышах пшеницы, зерновых культурах, молоке, сыре, твороге, курином яйце, орехах, мясе, печени.

Суточная потребность в витамине В2 для взрослых = 5 мг.



В6 (пиридоксин) участвует в клеточном обмене, способствует нормализации работы нервной системы.

При дефиците витамина В6 глаза быстро устают, дергаются.

Витамин В6 содержится в: дрожжах, молоке, печени, капусте, зародышах пшеницы, зерновых культурах, курином желтке, рыбе.

Суточная потребность в витамине В6 для взрослых = 2 мг.

Витамин В12 (цианкобаламин) участвует в кроветворении, принимает участие в образовании красных кровяных телец, улучшает состояние центральной нервной

системы, принимает участие в создании клеточного вещества, отвечает за полноценное кровоснабжение глаз.

При дефиците витамина В12 глаза тусклые, слезящиеся.

Данный витамин содержится только в продуктах животного происхождения: курином желтке, молоке, твороге, сыре, мясе, свиной и говяжьей печени, некоторых видах рыбы.

Усваивать витамина В12 организму помогает свёкла.

Витамин С используют для профилактики простудных заболеваний, в качестве общеукрепляющего средства, он регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме, отвечает за углеводный обмен, поддерживает проницаемость капилляров в норме, улучшает зрение, участвует в формировании коллагена, от чего зависит прочность связей между клетками тела.

Дефицит витамина С в пище приводит к деструкции тканей глаза, кровоизлияниям в глаза из-за хрупкости кровеносных сосудов глаза, снижению тонуса глазных мышц.

Принимать витамин С нужно при повышенных нервно-психических нагрузках, т.к. это первопричина ухудшения зрения.

Витамин С содержат: шиповник (в тридцать раз больше, чем в цитрусах), рябина (больше, чем в лимоне), красный перец, шпинат, щавель, красная морковь, томаты, осенняя картошка, свежая только что срезанная белокочанная капуста.

Суточная потребность в витамине С для взрослых = 70 - 100 мг.

Помните, что витамины С и В2 растворимы в воде, окисляются на воздухе, способны разрушаться при нагревании. Поэтому нельзя долго варить овощи, содержащие витамины С и В2 – иначе они целиком перейдут в отвар, который можно использовать для приготовления супа.

Также, поскольку ткань глаза состоит из белка, то каждый день необходимо употреблять адекватное его количество.

Также, необходимо употреблять пищу, содержащую минералы — фосфор, железо, калий.

Фосфор содержат: тыквенные семечки, крупы, бобовые растения (зеленый горошек), орехи: грецкий орех, кешью, овощи, фрукты (яблоко, огурец, груша, белокочанная капуста, цветная капуста, морепродукты.

Железо содержат: красное мясо – говядина, свинина, телятина, утиятина; говяжья печень, свиная печень, утиная печень; мясо индейки, мясо кролика; морские моллюски, устрицы, улитки; желток куриного яйца, овсянка, гречка, чечевица; красная фасоль, свёкла; рыба - горбуша, скумбрия; сухофрукты (чернослив, курага, изюм, финики, яблоко, груша); фрукты - персик, инжир, яблоко, груша, абрикос, слива, виноград, черешня, гранат; орехи: грецкий орех.

Калий содержат: яблоко, яблочный уксус, мёд, петрушка, сельдерей, картошка, дыня, зелёный лук, апельсин, изюм, курага.

Вредные для здоровья глаз продукты:

- алкогольные напитки,
- кофе,
- чай,
- сахар — рафинад,
- сахар,
- пшеничная мука.