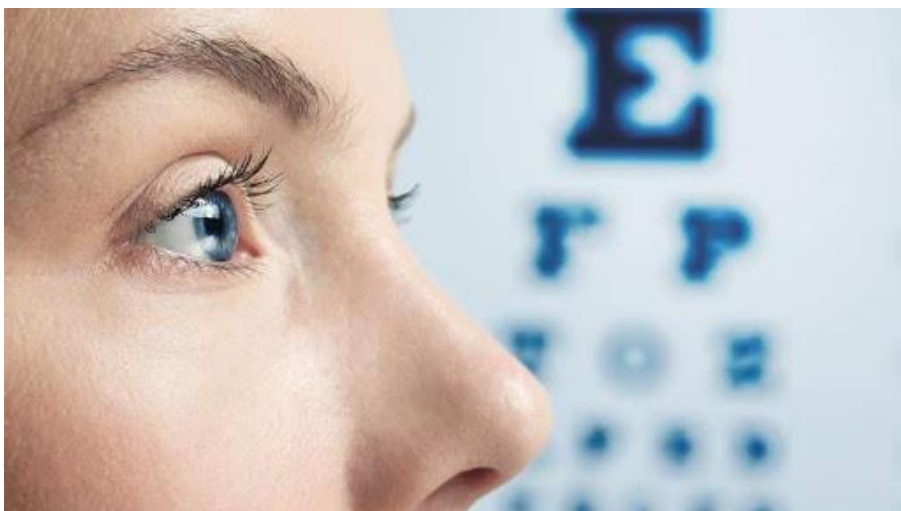


Продукты, которые полезны для нашего зрения

Зрение, как и весь наш организм, необходимо начинать сохранять как можно раньше. Все слышали о том, как полезно есть морковь, которая улучшает наше зрение. Есть продукты для улучшения зрения без которых не обойтись - это зелень, абрикосы, фасоль, цитрусовые, рыба, орехи. Улучшение зрения будет успешным, если вы будете применять все эти продукты в сочетании, придерживаясь принципа разнообразия.



В мире сейчас насчитывается более 45 миллионов слепых и свыше 135 миллионов слабовидящих.

Студенческая газета

ФИЗИОЛОГ

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.
Скорины»



Выпуск №1, сентябрь 2020
Редколлегия: Аннадурдыева Айна
Редактор: Л.А. Евтухова

При любом заболевании глаз необходимо кушать ту еду, которая легко переваривается и усваивается в нашем организме. Лучше всего употреблять пищу натуральную, которая не подвергалась тепловой обработке. Ежедневный рацион человека не менее чем на 60% должен состоять из продуктов растительного происхождения.

7 основных продуктов для хорошего зрения.



Морковь. Содержит огромное количество витамина А, также в моркови содержится антиоксидант бета-каротин, который помогает поддерживать и не утрачивать остроту зрения. Еще

морковь содержит в себе такие витамины как С, В, D, Е, а также калий, кальций, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, фтор.



Черника. Черника содержит много антиоксидантов. В состав ее входят кислоты, микроэлементы и такие витамины как А, С, В и РР. Также в чернике содержится лютеин, этот пигмент помогает сохранить зрение. Черника полезна только в свежем виде, замороженная черника не эффективна. Черника очень хорошо влияет на зрение. Вещества, которые в ней находятся, повышают остроту зрения, снимают усталость с глаз, обостряет ночное зрение. Она очень полезна для летчиков, шоферов, программистов. Помимо всего этого в чернике находятся вещества, которые снижают сахар в крови.



Брокколи. Брокколи помогает улучшить зрение и предохраняет от такого заболевания глаз как катаракта. Он содержит в себе лютеин и зеаксатин которые очень полезны для глазных хрусталиков. Также каротины, содержащиеся в брокколи, защищают клетки глаз от свободных радикалов.



Шпинат. Шпинат защищает глаза от разных заболеваний. В нем находится такой компонент, как лютеин, который в свою очередь защищает

наши глаза от катаракты. Шпинат очень питателен и содержит в себе витамины А, С, Е, К, В2, В6, а также медь, цинк, фосфор, калий, магний, белок и жирные кислоты. У тех людей, которые любят и часто употребляют шпинат, почти на 90% снижен риск заболевания глазными болезнями. Вообще, шпинат уже давно признан учеными самым эффективным продуктом, помогающим улучшить зрение.



Фрукты. Фрукты такие как: киви, апельсины, абрикосы очень богаты витамином С. Овощи и фрукты богаты витамином С – лимоны, апельсины, мандарины укрепляют сосуды. Для улучшения кровяных сосудов, в том числе и глазных сосудов, хорошо включать в свой рацион цитрусовые – лимоны, мандарины, апельсины. Абрикосы и дыни богаты бета-каротином, антиоксидантом, который синтезирует в организме человека витамин А.



Рыба и рыбий жир. Рыбий жир предотвращает дегенерацию желтого пятна и развития других болезней глаз. Рыба является главным источником омега-жирных кислот, которые отлично влияют на зрение. Самая дорогая и полезная рыба семейства лососевых содержит в себе омега кислоты. Эти кислоты очень важны для предотвращения многих глазных заболеваний. Недостаток таких кислот может привести к сухости глаз. Так же омега кислоты содержатся в тунце, сардине и селедке.



Еще один полезный продукт для зрения. Фасоль способствует витамину А проникнуть из печени прямо в сетчатку глаза, вырабатывая меланин, что очень важно для глаза, поскольку достаточное количество меланина в глазу защищает его от ультрафиолетовых лучей, а также помогает лучше видеть в темноте.

Чтобы сохранить зрение необходимо правильное питание. Для того, чтобы правильно питаться, необходимо соблюдать несколько принципов:

- - сократить потребление насыщенных жиров
- - должна быть умеренность в пище
- - полноценная, легко усваиваемая еда
- - рацион продуктов, богатый антиоксидантами, содержащие много витаминов А, Е и С.