

## Улучшение зрения с помощью питания

Зрение может падать от длительной работы за монитором, переутомления, чрезмерных зрительных нагрузок. Если не принять меры, то возникнут серьезные заболевания, и полностью восстановить зрительную функцию не удастся. Чтобы этого не произошло, нужно употреблять полезные продукты для зрения. К ним относятся:

- **морковь** богата большим количеством витаминов, и в первую очередь необходимым для глаз витамином А. Благодаря наличию в своем составе бета-каротина морковка помогает поддерживать остроту зрения. Если хотите усилить воздействие, сделайте салат из моркови со сметаной или потушите ее с добавлением сливок. Такой способ приготовления улучшает усвоение жирорастворимого каротина.
- **черника**, благодаря витаминам В1 и С, а также пигменту лютеину, помогает поддержать остроту зрения и уменьшить усталость глаз. Черника сохраняет свои свойства и в замороженном виде, и даже если приготовить из нее варенье.
- **черный шоколад**. Этот продукт защищает кровеносные сосуды глаз благодаря содержащимся в нем флавоноидам, укрепляющим роговую оболочку. Но будьте внимательны: речь идет о черном шоколаде без добавок и примесей.
- **шпинат** принадлежит к тем овощам, которые богаты противостоящим катаракте лютеином. Поэтому, введя его в свой рацион, вы сможете снизить риск возникновения заболевания глаз до 10%.
- **творог** содержит витамин В2, или рибофлафин, стимулирует и поддерживает обмен веществ в роговице и хрусталике, а витамин В12, или цианокобаламин, улучшает кровоснабжение глаз и оказывает поддерживающий эффект.
- **тыква**. Помимо того, что в состав тыквы входят лютеин и зеаксантин, она богата витаминами С, А, В1, В2 и цинком, сохраняющими свои свойства и при термообработке.
- **брокколи**. Еще один продукт, поддерживающий зрение благодаря содержанию важных для правильной работы хрусталика лютеина и зеаксантина, а также каротина, позволяющего защитить клетки глаз от свободных радикалов.
- **рыба и рыбий жир**. Это источники жирных кислот омега-3, необходимых для хорошего зрения. Наиболее богат ими лосось, но не менее полезными оказываются и сардины, и сельдь, и скумбрия. Употребление рыбьего жира предотвратит дегенерацию желтого пятна.
- **лук и чеснок**. Добавляя эти продукты в различные блюда, вы поможете своему зрению сохранить или восстановить четкость, ведь они богаты ответственным за это веществом – серой.
- **Фрукты**. Поддерживают весь наш организм, и в том числе оказывают положительное влияние на здоровье глаз. Киви, виноград, апельсины,

персики, папайя... Особенно полезны для глаз фрукты зеленого и оранжевого цветов.

**Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**