

Черничные глаза. 10 продуктов, которые нужны для хорошего зрения



Какие продукты стоит добавить в свой рацион, чтобы улучшить зрение и застраховаться от болезней глаз?

Все знают, что для зрения полезна черника. Но не только она. Например, томатный сок снижает риск глаукомы. Что ещё стоит не забывать включать в меню, чтобы поддержать функцию зрения?

Рассказывает заведующая клинико-диагностической группой «Здоровое и спортивное питание» ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», врач-диетолог высшей категории Екатерина Бурляева:

— Активные вещества в продуктах питания могут влиять на зрение. Прежде всего это витамины А, группы В и лютеин. За счёт улучшения кровоснабжения они оказывают полезное действие на питание тканей сетчатки, прозрачность хрусталика. Ведь чем лучше обеспечение тканей глаза кровью и кислородом, тем меньше застойных явлений и ниже риск заболеваний глаз. А когда в рационе систематически не хватает витаминов А, В1 и РР (человек не ест рыбу, сливочное масло, яйца), снижается зрение в ситуации низкой освещённости.

Конечно, не стоит думать, что если человек каждый день будет есть только полезные для зрения продукты, то у него никогда не будет заболеваний глаз. Питание - лишь один из факторов, которые способствуют хорошему зрению: чем оно разнообразнее, тем больше витаминов и микроэлементов поступит в организм. Но не всё зависит только от пищи.

Тем не менее, стоит знать, чем можно «подкормить» глаза.



Морковь. Содержит провитамин А (каротиноид), благодаря чему улучшает остроту зрения. При попадании в организм он даёт возможность синтезировать витамин А. Это жирорастворимый витамин, он усваивается при наличии жиров. Поэтому можно в морковный сок добавить сливки или молоко (но не обезжиренное!). Салат из моркови надо обязательно заправить сметаной или маслом.



Печень (говяжья, трески). Источник витамина А (ретиноидов). Ретиноиды всасываются и действуют быстрее, чем каротиноиды. Витамины группы В, которые тоже есть в печени, улучшают работу зрительного нерва, помогают справиться с усталостью и раздражением глаз, например, при частой работе за компьютером.

Рыба жирных сортов (лосось, скумбрия, сельдь). Тоже содержит витамин А, а также полиненасыщенные жирные кислоты. Аминокислоты (триптофан, лизин, таурин) способствуют нормальному функционированию глаз и нервной системы. Рыба, особенно красная, помогает для профилактики «синдрома сухого глаза».



Регулярное употребление рыбы помогает сохранить остроту зрения в пожилом возрасте, способствуя защите от дегенеративных заболеваний сетчатки глаза. Не забывайте есть рыбу 2-3 раза в неделю.



Шпинат. Содержит лютеин, который полезен для хрусталика глаза. Лютеин защищает от преждевременного развития катаракты. И в целом действует как антиоксидант, борясь с преждевременным старением клеток.

Черника. Содержит витамины А, группы В, С и лютеин. Антоцианы укрепляют капилляры, по которым поступает питание для сетчатки и других органов глаза. В замороженной ягоде многие полезные свойства сохраняются. Так что пока не сезон, можно вполне удовлетворять потребность в витаминах, используя прошлогодний урожай. Недаром черника входит в состав многих биологически активных добавок и витаминных комплексов для глаз. Но полезнее всё же употреблять её в натуральном виде.



Сладкий перец. Витамин С, который содержится в сладком перце, важен для здоровья сетчатки. Улучшает тонус капилляров.

Цитрусовые. За счёт содержания витамина С способствуют улучшению кровообращения, в том числе в тканях глаза. Один апельсин или грейпфрут в день обеспечит вам суточную норму витамина С.



Киви. Кроме витамина С и лютеина, содержит витамины А, Е, группы В, РР, микро- и макроэлементы. Доказано положительное влияние киви на сетчатку глаза и функцию зрения.

Шиповник. Опять же богатый источник «аскорбинки». Плюс к тому в шиповнике содержатся витамины А, Е, группы В, фолиевая кислота, микроэлементы.

Считается, что шиповник полезен для улучшения зрения в сумерках, что важно, например, для водителей.



Чтобы приготовить витаминный компот из шиповника, нужно залить сухие плоды горячей водой в термосе и дать настояться сутки.

Томаты. По данным исследования Американской медицинской ассоциации, ежедневное потребление помидоров уменьшает окислительный стресс при диабете второго типа, а значит, снижает риск развития такого осложнения, как диабетическая ретинопатия.



Одно из полезнейших веществ в томатах — ликопин, мощный антиоксидант, который укрепляет иммунную систему, предупреждает болезни сердечно-сосудистой системы и снижает риск злокачественных новообразований. Однако нельзя злоупотреблять томатами при желчекаменной болезни.



Петрушка. Содержит многие полезные для глаз витамины, — А, группы В, С — микроэлементы (магний, железо, селен и другие), эфирные масла. Способствует укреплению кровеносных сосудов. Можно добавлять свежую зелень петрушки в салат. Или пить сок из неё, смешанный с соком моркови и сельдерея. Помогает снимать усталость глаз после напряжённой работы.

