

## Правильное питание для здоровья глаз

Как и для всего организма, для глаз очень важно полноценное и сбалансированное питание. Правильно подобранная диета помогает нашему организму расти, восстанавливаться и бороться с инфекциями.



По мере того как человек стареет, процесс регенерации клеток в организме замедляется. Это может повлиять на здоровье глаз и качество зрения.

В ходе исследования здоровья глаз была установлена связь между неправильным питанием и повышенным риском возникновения возрастной дегенерации желтого пятна (медицинский термин, означающие возрастное ухудшение зрения).

С возрастом зрение большинства людей ухудшается, но этот риск можно снизить за счет правильного питания.

## Основные питательные вещества для зрения

Существуют четыре группы питательных веществ, которые считаются необходимыми для здоровья глаз и восстановления зрения.

### Витамины, содержащие антиоксиданты

Витамины А, С и Е содержат антиоксиданты, помогающие поддерживать здоровье глазных клеток и тканей, замедляя тем самым развитие возрастной дегенерации желтого пятна. Считается, что витамин С также снижает риск развития катаракты.

### Лютеин и зеаксантин

В ходе многочисленных исследований было установлено, что эти антиоксиданты, принадлежащие к группе каротиноидов, снижают риск и замедляют развитие таких болезней глаз, как возрастная дегенерация желтого пятна.

### Омега-3

Считается, что эти основные жирные кислоты играют важную роль в развитии зрения у детей разного возраста. Нехватка омега-3 в питании может привести к развитию глазных заболеваний и возрастной дегенерации желтого пятна. Сухость глаз, вызванная нарушением функции

слезных желез, также связана с недостатком омега-3.

## Минеральные вещества

Цинк и медь помогают организму усваивать питательные вещества и витамины. В ходе крупного исследования было выявлено, что большое количество антиоксидантов в сочетании с оксидом цинка и оксидом меди способствует замедлению развития возрастной дегенерации желтого пятна.

## Продукты для здоровья Ваших глаз

Какие же продукты нужно есть, чтобы Ваши глаза были здоровыми?

### Зеленые овощи

Самыми полезными для здоровья глаз являются зеленые листовые овощи, содержащие большое количество лютеина и антиоксидантов. Листовая капуста темно-зеленого цвета — чемпион по содержанию лютеина среди овощей, за ней идут шпинат и свежая петрушка.

### Овощи и фрукты яркого цвета



Яркий цвет некоторых фруктов и овощей обусловлен высоким содержанием в них каротиноидов. Включайте в свой рацион кукурузу, киви, тыкву, цуккини, красный виноград, зеленый или оранжевый сладкий перец. Эти фрукты и овощи являются источниками антиоксидантов, играющих важную роль в сохранении здоровья Ваших глаз.

### Рыба

В жирной рыбе также содержится большое количество омега-3. Лосось, тунец и скумбрия являются основными источниками этих жирных кислот.

### Яйца

В желтке яиц также содержатся каротиноиды. Фактически, яичный желток является основным источником лютеина и зеаксантина.

### Цинк

Устрицы содержат более количество цинка на одну порцию, чем какие-либо другие продукты. Далее в этом списке продуктов идут моллюски и

говядина. Молоко, сыр и хлеб также содержат некоторое количество цинка.

Употребление данных продуктов не только поможет Вам сохранить здоровье глаз, но и принесет пользу для всего Вашего организма.

Дополнительную информацию о возрастной дегенерации желтого пятна и катаракте можно получить в разделе о заболеваниях глаз.