

В настоящее время большинство людей разных возрастов ежедневно испытывают повышенные нагрузки на зрение. Это связано с длительным времяпровождением за компьютером, вождением автомобиля, чтением и занятиями с планшетом или смартфоном в транспорте и т.п. Вредит зрению долгое пребывание на солнце без защитных очков, что очень распространено в весенний период у нас на севере. Сказывается несбалансированное питание, недосыпание и нарушенный режим сна. С течением времени все эти факторы приводят к возникновению глазных заболеваний.

Для поддержания зрения врачи – офтальмологи рекомендуют в качестве одной из профилактических мер употреблять достаточное количество витаминов для глаз. Сбалансированное полноценное питание является основой сохранения здоровья органов зрения.

Предлагаем ознакомиться с информацией о том, какие витамины нужны для поддержания зрения и в каких продуктах они содержатся.

Нашей зрительной системе нужны витамины:

1. Витамин А - один из главных витаминов для глаз; укрепляет роговую оболочку, улучшает остроту зрения и отвечает за возможность видеть в темноте.
2. Витамин В1 - нормализует внутриглазное давление, улучшает состояние зрачка и трансляцию нервных импульсов от головного мозга к зрительной системе.
3. Витамин В2 - укрепляет капиллярную сетку глаза, улучшает работоспособность зрачка, а также препятствует развитию глаукомы и катаракты.
4. Витамин В6 – защищает от напряжения и утомляемости глаз.
5. Витамин В12 – нормализует кровообращение глаз и способствует стабилизации функционирования нервных волокон.
6. Витамин С - используется для обеспечения органов зрения кислородом, обеспечивает дополнительную защиту от ультрафиолетового излучения.
7. Витамин Д – способствует поддержанию остроты зрения.
8. Витамин Е – способствует профилактике дистрофических изменений в тканях глаза, повышая упругость капилляров и улучшая их проницаемость.

Нашим глазам необходимы микроэлементы и полезные вещества, такие как цинк, селен, бета-каротин, лютеин, флавоноиды, антоцианы, полиненасыщенные жиры и жирные

кислоты.

Этими веществами богаты морковь, тыква, черника, лук, чеснок, все виды капусты (цветная, белокочанная, брокколи и др.), шпинат и зелень (петрушка, укроп, салат).

Для поддержания зрения желательно употреблять в пищу рыбу, яйца, молочные продукты, фрукты (особенно полезны фрукты оранжевого и зелёного цветов), чёрный шоколад без добавок и примесей, фисташки.

Важно соблюдать также режим сна, контролировать количество зрительных нагрузок.

Для предупреждения нарушений зрения, снятия зрительного напряжения, повышения зрительной работоспособности специалисты рекомендуют регулярно делать перерывы в работе для гимнастики для глаз.