

10 продуктов полезных для зрения.

Морковь богата большим количеством витаминов, и в первую очередь необходимым для глаз витамином А. Благодаря наличию в своем составе бета-каротина морковь помогает поддерживать остроту зрения.

Черника, благодаря витамину В1 и С, а также пигменту лютеину, помогает поддерживать остроту зрения и уменьшить усталость глаз.

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 заболеваний глаз до 10%.

Творог содержит витамин В2, или рибофлавин, стимулирует и поддерживает обмен веществ в роговице и хрусталике, а витамин В12, или цианокобаламин, улучшает кровоснабжение глаз и оказывает поддерживающий эффект. Т

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 можете своему зрению сохранить или восстановить четкость, ведь они богаты ответственным за это веществом – серой.

Фрукты. Список из 10 самых полезных продуктов для глаз глазмы завершаем обширной группой, которая поддерживает весь наш организм, и в том числе оказывает положительное влияние на здоровье глаз. Киви, виноград, апельсин, персики. Особо полезны для глаз фрукты зеленого и оранжевого цветов.

Берегите Зрение!



Составил воспитатель
Марфицина Н.И.

2022 год.