



Тюменские офтальмологи: витамины и минералы играют важную роль в сохранении зрения

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов проходит с 13 по 19 февраля 2023 года. Врач-офтальмолог высшей категории Тюменского областного офтальмологического диспансера Ирина Немцова рассказала, как витамины и минералы, содержащиеся в продуктах, влияют на зрение.

Для остроты зрения и профилактики глазных болезней врачи рекомендуют внимательно относиться к рациону питания. Прежде всего, стоит придерживаться принципа разнообразия: зелень, абрикосы, фасоль, цитрусовые, рыба, орехи – продукты, без которых не обойтись для хорошего зрения.

ТОП 3 продуктов для здоровья глаз:

1. Шпинат. В нем находится такой компонент, как лютеин, а также витамины А, С, Е, К, В2, В6 и микроэлементы: медь, цинк, фосфор, калий, магний, белок и жирные кислоты. Шпинат уже давно признан учеными эффективным продуктом, помогающим сохранить зрение.

2. Черника. В ней содержится много антиоксидантов, также в состав входят кислоты, микроэлементы и такие витамины как А, С, В и РР. Кроме того, в чернике содержится лютеин, этот пигмент помогает сохранить зрение. Черника полезна только в свежем виде, замороженная ягода неэффективна. Вещества, которые в ней находятся, повышают остроту зрения, снимают усталость с глаз, обостряет ночное зрение.

3. Фасоль. Она помогает витамину А проникнуть из печени прямо в сетчатку глаза, вырабатывая меланин. Это очень важно для зрения, поскольку достаточное количество меланина в глазу защищает его от ультрафиолетовых лучей, а также помогает лучше видеть в темноте.

Лютеин, необходимый для профилактики возрастной макулярной дегенерации и увеличению плотности макулярного пигмента, содержится в брокколи, брюссельской



капусте, черной смородине, помидорах, моркови, тыкве и кабачках. Еще одно вещество полезное для сетчатки глаза – это зеаксантин. Содержится в продуктах желтого цвета: кукурузе, шафране, дыне, персиках, манго.

«Помните, как в детстве нам советовали есть морковку и чернику «для глаз»? Это вполне обосновано. Бета-каротин, содержащийся в моркови и других продуктах оранжевого цвета, - природный антиоксидант и один из самых эффективных каротиноидов провитамина А. Однако для предотвращения заболеваний органа зрения необходимо регулярно посещать врача-офтальмолога, выполнять его рекомендации, корректировать образ жизни и внимательно относиться к своему здоровью», - подчеркнула Ирина Немцова.

*Пресс-служба ГАУЗ ТО «Областной офтальмологический диспансер»
Светлана Копусова 8 982 920 8260*