



Еда для улучшения зрения

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В последнее время офтальмологи всего мира бьют тревогу: все больше людей самого разного возраста сталкиваются с проблемами ухудшения зрения. Причем заболевания глаз «молодеют», поражая даже маленьких граждан. Так, например, по неофициальным данным около 30% современных детей нуждаются в коррекции зрения. И это только те из них, которые прошли плановые обследования.

Однако настоящее количество будущих пациентов окулиста до сих пор остается загадкой. Ведь многие болезни протекают бессимптомно, поэтому диагностировать их вовремя можно лишь при условии регулярного посещения врача-офтальмолога.

Тем не менее, по заверениям медиков некоторые глазные заболевания и, в частности потерю остроты зрения, можно просто предотвратить. Для этого нужно, как минимум, подкорректировать рацион питания, а, как максимум, немножко изменить свои привычки, ограничив время пребывания перед монитором компьютера, телевизором или гаджетом.

Ключевые слова: еда для зрения, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Может ли питание влиять на здоровье глаз

Как показывает врачебная практика и статистика поисковых запросов, этим вопросом задаются люди со всего мира. Однако ученые начали искать связь между потребляемыми продуктами питания и зрением человека еще задолго до того, как многие из них родились.

Еще в 1945 году было установлено, что в макуле глаза (желтое пятно в центре сетчатки) содержатся желтые каротиноидные пигменты. Учитывая тот факт, что детальными исследованиями продуктов питания служители науки занялись лишь много лет спустя, тогда никто не знал, что такие же пигменты есть и в некоторых из них.

Однако в 1958 году экспериментальным путем ученые доказали, что прием определенных витаминов (самым первым из них исследовали витамин Е [1]), которые есть и в пище, позволяет предотвратить дегенерацию макулы. Причем, результаты того эксперимента были

просто ошеломляющими – две трети участников смогли избежать развития нарушений зрения, просто улучшив состояние желтого пятна.

С тех пор в этой области было проведено огромное количество исследований. Между тем, те из них, результаты которых показывали улучшение состояния здоровья 2/3 пациентов можно пересчитать по пальцам. Это дает право ставить определенные продукты питания в один ряд с самыми эффективными средствами для борьбы с проблемами зрения.

30 лет спустя в США в ходе проведения очередного исследования в рамках Национальной программы проверки здоровья и питания, ученые выяснили, что риск развития такого заболевания, как дегенерация макулы у людей, которые придерживаются диеты, обогащенной бета-каротином, на 43% ниже, нежели у тех, которые не употребляют каротиноиды. А затем и вовсе доказали, что употребление шпината или листовой капусты 5-6 раз в неделю снижает риск развития дегенерации макулы до 88%. Веская причина для того, чтобы прислушаться к их советам, не правда ли?

Топ-15 продуктов для улучшения зрения

1. Капуста. В ней содержатся лютеин и зеаксантин, которые накапливаются и в сетчатке глаза и позволяют длительное время сохранять хорошее зрение. Их основная функция – защита от пагубного воздействия света, особенно коротковолнового синего. Кроме того, эти вещества предотвращают появление катаракты. А их эффективность настолько высока, что и лечение дегенерации макулы, и лечение катаракты основывается на их использовании. Также в капусте есть витамины А [2] и С [3], которые отвечают за скорость адаптации глаз к темноте и защиту от воздействия радикалов.
2. Индейка. Благодаря содержанию цинка [4] и ниацина, она помогает организму усваивать витамин А, противостоять свободным радикалам, а также обеспечивать нормальное функционирование глаз посредством формирования новых клеток.
3. Лосось. Врачи частенько шутят, что этот вид рыбы битком набит жирными кислотами омега-3. [5] Именно они позволяют человеку бороться с синдромом пересыхания глаз (он нередко наблюдается у людей, работающих за компьютером), тем самым снижая риск развития глаукомы, а также дегенерации макулы вплоть до 30%. А для того, чтобы ощущать положительный результат, достаточно съесть по 100 гр. рыбы 2 раза в неделю. Кроме лосося, подойдут тунец, макрель, сардина или сельдь.
4. Миндаль. Отличный источник витамина Е. Регулярное его употребление предотвращает развитие различных глазных заболеваний и надолго сохраняет остроту зрения.
5. Батат. В нем больше бета-каротина, чем в моркови. Причем для того, чтобы обеспечить поступление тройной суточной нормы витамина А, достаточно съесть батат среднего размера.
6. Шпинат. В нем есть лютеин, который, помимо прочего, предотвращает потерю зрения. [6]
7. Брокколи. Это кладезь полезных веществ, необходимых для здоровья глаз, в частности, лютеина и витамина С. [7,8]
8. Крупы. Список преимуществ от их употребления, по правде говоря, бесконечен. Тем не менее, что касается зрения, именно они предотвращают его ухудшение благодаря высокому содержанию железа и селена [9].
9. Морковь. За неимением батата, можно использовать ее для того, чтобы обогатить организм витамином А. [10]
10. Цитрусовые. В них есть лютеин и витамин С, которые оказывают антиоксидантный эффект [11], тем самым, надолго сохраняя хорошее зрение.

11. Яйца. Все те же полезные вещества – зеаксантин и лютеин есть и в яичном желтке. [12] Поэтому их присутствие в рационе современного человека обязательно. Однако, нужно помнить, что злоупотребление этим продуктом приводит к формированию холестериновых бляшек.
12. Черная смородина [13] и виноград [14]. В них есть и антиоксиданты, и незаменимые жирные кислоты, которые, помимо прочего, обеспечивают здоровье глаз и предотвращают потерю зрения.
13. Болгарский перец. [15] Это отличный источник витамина С.
14. Морепродукты. Как и в лососе, в них содержатся жирные кислоты омега-3, которые помогают надолго сохранить остроту зрения и радость жизни.
15. Авокадо. Его употребление позволяет повысить уровень лютеина в организме и, тем самым, снизить риск развития катаракты и дегенерации макулы. [16]

Как еще можно улучшить зрение

- **Регулярно делать зарядку для глаз.** Это могут быть движения зрачками влево и вправо, вверх и вниз, вращательные движения, движения по косой или моргания. Главное, после каждого из них на несколько секунд делать паузы.
- **Отказаться от курения.** Оно не только повышает риск развития катаракты и дегенерации макулы, но и провоцирует нарушения работы зрительного нерва.
- **Чаще носить солнцезащитные очки.** Они защищают глаза от пагубного воздействия ультрафиолета.
- **Не злоупотреблять сладким и соленым,** так как высокий уровень сахара в крови провоцирует развитие глазных заболеваний и приводит к ухудшению зрения. А соль препятствует выведению жидкости из организма, тем самым, повышая внутриглазное давление.
- **Максимально ограничить потребление алкоголя и напитков с содержанием кофеина.** Они вызывают синдром сухого глаза и нарушения обмена веществ. Поэтому лучше заменить их натуральными соками – томатным, апельсиновым, ягодным или свекольным. В них есть не только витамины, но и ликопен – один из каротиноидов.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10

6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
8. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
9. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Сápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Foods to improve vision

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 25.06.2020

Abstract: Recently, ophthalmologists all over the world have been sounding the alarm: more and more people of different ages are facing problems of visual impairment. Moreover, eye diseases are "getting younger", affecting even young citizens. For example, according to unofficial data, about 30% of modern children need vision correction. However, the real number of future ophthalmologist patients is still a mystery. After all, many diseases are asymptomatic, so it is possible to diagnose them in time only if you regularly visit an ophthalmologist. Nevertheless, according to medical experts, some eye diseases and, in particular, loss of visual acuity, can simply be prevented. To do this, it is necessary, at least, to adjust the diet, and, at most, to change your habits a little, limiting the time spent in front of a computer monitor, TV or gadget.