



Їжа для покращення зору

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Останнім часом офтальмологи всього світу б'ють на сполох: все більше людей різного віку стикаються з проблемами погіршення зору. Причому, захворювання очей «молодшають», вражаючи навіть маленьких громадян. Так, наприклад, за неофіційними даними близько 30% сучасних дітей потребують корекції зору. І це лише ті з них, які пройшли планові обстеження.

Проте справжня кількість майбутніх пацієнтів окуліста досі залишається загадкою. Адже багато хвороб протікають безсимптомно, тому діагностувати їх можна лише за умови регулярного відвідування лікаря-офтальмолога.

Проте, як запевняють медики, деякі очні захворювання і, зокрема, втрату гостроти зору, можна просто запобігти. Для цього потрібно, як мінімум, підкоригувати раціон харчування, а, як максимум, трохи змінити свої звички, обмеживши час перебування перед монітором комп'ютера, телевізором або гаджетом.

Ключові слова: їжа для зору, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Чи може харчування впливати на здоров'я очей

Як показує лікарська практика та статистика пошукових запитів, цим питанням задаються люди з усього світу. Проте вчені почали шукати зв'язок між споживаними продуктами харчування та зором людини ще задовго до того, як багато хто з них народився.

Ще в 1945 році було встановлено, що в макулі ока (жовта пляма в центрі сітківки) містяться жовті каротиноїдні пігменти. Враховуючи той факт, що детальними дослідженнями продуктів харчування служителі науки зайнялися лише через багато років, тоді ніхто не знав, що такі ж пігменти є і в деяких з них.

Однак у 1958 році експериментальним шляхом вчені довели, що прийом певних вітамінів (найпершим з них досліджували вітамін Е [1]), які є і в їжі, дозволяє запобігти дегенерації макули. Причому результати того експерименту були просто приголомшливими – дві третини учасників змогли уникнути розвитку порушень зору, просто покращивши стан жовтої плями.

З того часу в цій галузі було проведено величезну кількість досліджень. Тим часом ті з них, результати яких показували поліпшення стану здоров'я 2/3 пацієнтів можна перерахувати на пальцях. Це дає право ставити певні продукти харчування в один ряд із найефективнішими засобами для боротьби з проблемами зору.

Через 30 років у США в ході проведення чергового дослідження в рамках Національної програми перевірки здоров'я та харчування вчені з'ясували, що ризик розвитку такого захворювання, як дегенерація макули у людей, які дотримуються дієти, збагаченої бета-каротином, на 43% нижче, ніж у тих, що не вживають каротиноїди. А потім взагалі довели, що вживання шпинату або листової капусти 5-6 разів на тиждень знижує ризик розвитку дегенерації макули до 88%. Важка причина для того, щоб прислухатися до їхніх порад, чи не так?

Топ-15 продуктів для покращення зору

1. Капуста . У ній містяться лютеїн та зеаксантин, які накопичуються і в сітківці ока і дозволяють тривалий час зберігати добрий зір. Їхня основна функція – захист від згубного впливу світла, особливо короткохвильового синього. Крім того, ці речовини запобігають появі катаракти . А їхня ефективність настільки висока, що і лікування дегенерації макули, і лікування катаракти ґрунтується на їх використанні. Також у капусті є вітаміни А [2] та С [3], які відповідають за швидкість адаптації очей до темряви та захист від впливу радикалів.
2. Індичка . Завдяки вмісту цинку [4] та ніацину вона допомагає організму засвоювати вітамін А, протистояти вільним радикалам, а також забезпечувати нормальне функціонування очей за допомогою формування нових клітин.
3. Лосось . Лікарі часто жартують, що цей вид риби битком набитий жирними кислотами омега-3 . [5] Саме вони дозволяють людині боротися із синдромом пересихання очей (він нерідко спостерігається у людей, які працюють за комп'ютером), тим самим знижуючи ризик розвитку глаукоми, а також дегенерації макули аж до 30%. А для того щоб відчувати позитивний результат, достатньо з'їдати по 100 гр. риби 2 рази на тиждень. Крім лосося, підійдуть тунець, макрель, сардин або оселедець .
4. Мигдаль . Відмінне джерело вітаміну Е. Регулярне його вживання запобігає розвитку різних очних захворювань та надовго зберігає гостроту зору.
5. Батат . У ньому більше бета-каротину, ніж у моркві. Причому, щоб забезпечити надходження потрібної добової норми вітаміну А, достатньо з'їсти батат середнього розміру.
6. Шпинат . У ньому є лютеїн, який, крім іншого, запобігає втраті зору. [6]
7. Брокколи . Це криниця корисних речовин, необхідних для здоров'я очей, зокрема, лютеїну та вітаміну С. [7,8]
8. Крупи. Список переваг від їх вживання, правду кажучи, нескінченний. Тим не менш, що стосується зору, саме вони запобігають його погіршенню завдяки високому вмісту заліза та селену [9].
9. Морква . Через відсутність батату, можна використовувати її для того, щоб збагатити організм вітаміном А. [10]
10. Цитрусові. Вони є лютеїн і вітамін З, які мають антиоксидантний ефект [11], цим, надовго зберігаючи добрий зір.
11. Яйця . Все ті ж корисні речовини – зеаксантин та лютеїн є і в яєчному жовтку. [12] Тому їхня присутність у раціоні сучасної людини обов'язково. Однак, слід пам'ятати, що зловживання цим продуктом призводить до формування бляшок холестерину.

12. Чорна смородина [13] та виноград [14]. Вони є і антиоксиданти, і незамінні жирні кислоти, які, крім іншого, забезпечують здоров'я очей і запобігають втраті зору.
13. Болгарський перець. [15] Це чудове джерело вітаміну С.
14. Морепродукти. Як і в лососі, вони містять жирні кислоти омега-3, які допомагають надовго зберегти гостроту зору і радість життя.
15. Авокадо. Його вживання дозволяє підвищити рівень лютеїну в організмі і, тим самим, знизити ризик розвитку катаракти та дегенерації макули. [16]

Як ще можна покращити зір

- **Регулярно робити зарядку для очей.** Це можуть бути рухи зіницями ліворуч і праворуч, вгору і вниз, обертальні рухи, рухи по косій або моргання. Головне після кожного з них на кілька секунд робити паузи.
- **Відмовитися від куріння.** Воно не тільки підвищує ризик розвитку катаракти та дегенерації макули, а й провокує порушення роботи зорового нерва.
- **Найчастіше носити сонцезахисні окуляри.** Вони захищають очі від згубного впливу ультрафіолету.
- **Не зловживати солодким та солоним,** оскільки високий рівень цукру в крові провокує розвиток очних захворювань та призводить до погіршення зору. А сіль перешкоджає виведенню рідини з організму, тим самим підвищуючи внутрішньоочний тиск.
- **Максимально обмежити споживання алкоголю та напоїв із вмістом кофеїну.** Вони викликають синдром сухого ока та порушення обміну речовин. Тому краще замінити їх натуральними соками – томатним, апельсиновим, ягідним чи буряковим. У них є не лише вітаміни, а й лікопен – один із каротиноїдів.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/vi6.33
2. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
3. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/vi19.152
5. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/vi12.74
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/vi11.62
8. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/vi20.172

9. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/vi19.160
10. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
12. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/vi12.76
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/vi10.54
15. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/vi13.83
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/vi10.58

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to improve vision

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.