



## **Питание для здоровья глаз – полезные и опасные продукты, рекомендации**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

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

**Реферат.** Глаза – одни из самых важных органов чувств человека. С их помощью организм получает до 90% информации об окружающем мире. Основная функция глаз – помощь организму в приспособлении к условиям окружающей среды. Глаз состоит из роговицы, передней камеры, радужной оболочки, хрусталика и сетчатки. Управляют им мышцы, отвечающие за аккомодацию и движение. В глазах человека имеются светочувствительные клетки двух видов – палочки и колбочки. Палочки отвечают за сумеречное видение, а колбочки за дневное.

Выбирая «правильные» продукты питания, можно защитить свои глаза от преждевременного старения и вернуть им здоровье и красоту.

*Ключевые слова:* глаза, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

### **Витамины для зрения**

Для того чтобы глаза оставались здоровыми, им необходимы такие витамины:

- **Витамин А** – предотвращает дегенеративные изменения в сетчатке глаз и улучшает остроту зрения. [1]
- **Витамин С** – улучшает тонус и микроциркуляцию в тканях глаз. [2]
- **Витамин Е** – предотвращает развитие близорукости и помутнения хрусталика. [3]
- **Витамины группы В** – улучшают работу зрительного нерва, участвуют в усвоении витаминов. [4]
- **Витамин D** и полиненасыщенные жирные кислоты класса омега предотвращают развитие дегенерации сетчатки. [5]

### **Микроэлементы**

- **Калий** необходим для кислотно-щелочного равновесия в организме. [6]

- **Кальций** – входит в состав клеток и тканевой жидкости. Обладает противовоспалительным действием. [7]
- **Цинк** – участвует в тканевом дыхании. [8]
- **Селен** – хороший окислитель, способствует усвоению витаминов. [9]

Кроме того, для здоровья глаз очень важны лютеин и зеаксатин – **антиоксиданты**, необходимые для нормального функционирования органов зрения. Содержатся в зеленых и оранжево-желтых овощах (кукуруза, брокколи, шпинат и т.д). [10]

#### **Топ 10. Лучшие продукты для здоровья глаз**

1. **Морковь** – улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина. [11]
2. **Черника** – содержит витамин А и другие вещества, полезные для здоровья глаз.
3. **Шпинат** – благодаря наличию лютеина, предотвращает **катаракту** и другие заболевания глаз. [12]
4. **Кукуруза [13]**, брокколи [14] – содержат большое количество антиоксидантов, полезны при катаракте.
5. **Абрикос** – богат калием и витамином А. [15]
6. **Шиповник**, цитрусовые – обладают общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержат много витамина С. [16]
7. **Проросшие зерна пшеницы, орехи** и семечки – богаты витаминами Е и В.
8. **Сельдь** (треска) – содержит большое количество витамина D и **полиненасыщенных жирных кислот**.
9. **Лук, чеснок** – имеют серу, благотворно влияющую на остроту зрения, препятствуют тромбообразованию. [17,18]
10. **Свекла** – содержит витамин С и калий, обладает очищающим действием. [19]

#### **Общие рекомендации**

При оздоровлении глаз, диета должна быть полноценной и разнообразной. Лучше всего использовать четырехразовое питание, богатое овощами и фруктами. Овощные салаты, свежеотжатые соки из моркови [20], свеклы [21] и шпината в сочетании с небольшим количеством белковых продуктов [22], злаков и кисломолочных напитков – это как раз то, что необходимо глазам.

Переедание опасно для здоровья глаз. В результате переедания, пища не может полностью подвергнуться воздействию желудочного сока. Необработанные продукты образует токсины, которые, попадая в кровь, вызывают общее отравление организма.

#### **Народные средства для здоровья глаз**

- Очень хорошо для улучшения сумеречного зрения помогает применение морковного сока, который богат витамином А. Для его наилучшего усвоения, принимать его нужно в смеси с **молоком** 50/50. В коктейль можно добавить пару столовых ложек свекольного сока. Пить ежедневно по 1 стакану в течение месяца.
- При воспалениях зрительного нерва и конъюнктивите, желателно употреблять **петрушку** [23,24], которая способствует выведению токсинов. В теплое время года можно употреблять свежую зелень, а зимой петрушку в виде порошка, продаваемого в качестве специй.

- Одной из самых полезных ягод для глаз является черника, голубика [25]. Если нет свежих ягод, можно поискать свежемороженную ягоду в супермаркетах. Препараты черники, продаваемые в аптеках, содержат настолько малое количество этой ягоды, что не способны быть эффективными. На курс лечения необходимо десять стаканов черники.
- Очень благотворно на глаза действует абрикос (за счет содержащегося в нем калия). При этом лучше употреблять свежий абрикос, или в виде **кураги**, купленной у бабушек.
- Урюк, продаваемый в магазинах, лучше не употреблять, поскольку в результате его обработки парами серы, калий переходит в соединение, весьма опасное для глаз.

### Продукты, вредные для глаз

- **Соль.** Переизбыток соли вызывает задержку влаги в организме и как следствие, повышенное внутриглазное давление.
- **Мясо и яйца** [26]. Белки, конечно же, полезны для организма. Но неумеренное их употребление вызывает отложение холестерина на стенках сосудов. А поскольку сосуды, обеспечивающие кровоснабжение глаза очень тонкие, есть риск, что закупорка произойдет именно здесь.
- **Алкоголь.** При чрезмерном употреблении, алкоголь проявляет свою скрытую двойственность. Вначале он расширяет сосуды, вызывая теплоту, расслабление. Но затем наступает вторая стадия – спазм, в результате которого страдают именно тонкие сосуды, в том числе сосуды глаз.
- Вредные **пищевые добавки**, содержащиеся в полуфабрикатах, сладких газированных напитках, сухариках и конфетах.

### Литература

1. 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
2. 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
3. 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
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
6. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
7. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

8. 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
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., & 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
11. 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
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
21. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сок петрушки—6 научно доказанных фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.6
25. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

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

Получено 30.07.2020

**Nutrition for eye health - useful and dangerous foods, recommendations**

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

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

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

*Abstract:* The eyes are one of the most important human senses. With their help, the organism receives up to 90% of information about the surrounding world. The main function of the eyes is to help the body adapt to environmental conditions. The eye consists of the cornea, anterior chamber, iris, lens and retina. It is controlled by muscles responsible for accommodation and movement. There are two types of light-sensitive cells in the human eye - rods and cones. The rods are responsible for twilight vision and the cones for daytime vision. By choosing the "right" foods, you can protect your eyes from premature aging and restore their health and beauty.