



Харчування для здоров'я очей – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Очі – одні з найважливіших органів чуття людини. З їхньою допомогою організм отримує до 90% інформації про навколишній світ. Основна функція очей – допомога організму у пристосуванні до умов довкілля. Око складається з рогівки, передньої камери, райдужної оболонки, кришталика та сітківки. Керують їм м'язи, які відповідають за акомодацию та рух. В очах людини є світлочутливі клітини двох видів – палички та колбочки. Палички відповідають за сутінкове бачення, а колбочки за денне.

Вибираючи «правильні» продукти харчування, можна захистити свої очі від передчасного старіння та повернути їм здоров'я та красу.

Ключові слова: очі, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Вітаміни для зору

Для того щоб очі залишалися здоровими, їм потрібні такі вітаміни:

- **Вітамін А** – запобігає дегенеративним змінам у сітківці очей та покращує гостроту зору. [1]
- **Вітамін С** – покращує тонус та мікроциркуляцію в тканинах очей. [2]
- **Вітамін Е** – запобігає розвитку короткозорості та помутніння кришталика. [3]
- **Вітаміни групи В** – покращують роботу зорового нерва, беруть участь у засвоєнні вітамінів. [4]
- **Вітамін D** та поліненасичені жирні кислоти класу омега запобігають розвитку дегенерації сітківки. [5]

Мікроелементи

- **Калій** необхідний кислотно-лужної рівноваги в організмі. [6]
- **Кальцій** – входить до складу клітин та тканинної рідини. Має протизапальну дію. [7]
- **Цинк** – бере участь у тканинному диханні. [8]

- **Селен** – добрий окислювач, сприяє засвоєнню вітамінів. [9]

Крім того, для здоров'я очей дуже важливими є лютеїн і зеаксатин – **антиоксиданти**, необхідні для нормального функціонування органів зору. Містяться в зелених та оранжево-жовтих овочах (кукурудза, броколі, шпинат тощо). [10]

Топ 10. Найкращі продукти для здоров'я очей

1. **Морква** – покращує гостроту зору завдяки наявності великої кількості каротину. [11]
2. **Чорниця** – містить вітамін А та інші речовини, корисні для здоров'я очей.
3. **Шпинат** – завдяки наявності лютеїну, запобігає **катаракті** та іншим захворюванням очей. [12]
4. **Кукурудза [13]**, броколі [14] – містять велику кількість антиоксидантів, корисні при катаракті.
5. **Абрикос** – багатий калієм та вітаміном А. [15]
6. **Шипшина**, цитрусові - мають загальнозміцнюючий вплив на органи зору, містять багато вітаміну С. [16]
7. Пророслі зерна пшениці, **горіхи** та насіння – багаті на вітаміни Е і В.
8. **Оседець** (тріска) – містить велику кількість вітаміну D та **поліненасичених жирних кислот**.
9. **Цибуля**, **часник** – мають сірку, що благотворно впливає на гостроту зору, перешкоджають тромбоутворенню. [17,18]
10. **Буряк** – містить вітамін С і калій, має очищувальну дію. [19]

Загальні рекомендації

При оздоровленні очей, дієта має бути повноцінною та різноманітною. Найкраще використовувати чотириразове харчування, багате на овочі та фрукти. Овочеві салати, свіжі соки з моркви [20], буряків [21] і шпинату в поєднанні з невеликою кількістю білкових продуктів [22], злаків і кисломолочних напоїв – це саме те, що необхідно очам.

Переїдання небезпечно здоров'ю очей. В результаті переїдання, їжа не може повністю зазнати впливу шлункового соку. Необроблені продукти утворюють токсини, які, потрапляючи в кров, викликають загальне отруєння організму.

Народні засоби для здоров'я очей

- Дуже добре для покращення сутінкового зору допомагає застосування морквяного соку, який багатий на вітамін А. Для його найкращого засвоєння, приймати його потрібно в суміші з **молоком** 50/50. У коктейль можна додати кілька столових ложок бурякового соку. Пити щодня по 1 склянці протягом місяця.
- При запаленнях зорового нерва та кон'юнктивіті, бажано вживати **петрушку** [23,24], яка сприяє виведенню токсинів. У теплу пору року можна вживати свіжу зелень, а взимку петрушку у вигляді порошку, що продається як спеції.
- Однією з найкорисніших ягід для очей є чорниця, лохина [25]. Якщо немає свіжих ягід, можна пошукати свіжозаморожену ягоду у супермаркетах. Препарати чорниці, що продаються в аптеках, містять таку малу кількість цієї ягоди, що не здатні бути ефективними. На курс лікування необхідно десять склянок чорниці.
- Дуже благотворно на очі діє абрикос (за рахунок калію, що міститься в ньому). При цьому краще вживати свіжий абрикос, або у вигляді **кураги**, купленої у бабусь.

- Урюк, що продається в магазинах, краще не вживати, оскільки в результаті обробки парами сірки, калій переходить у з'єднання, дуже небезпечне для очей.

Продукти, шкідливі для очей

- **Сіль** . Надлишок солі викликає затримку вологи в організмі і, як наслідок, підвищений внутрішньоочний тиск.
- **М'ясо та яйця** [26] . Білки, звичайно, корисні для організму. Але надмірне їх вживання викликає відкладення холестерину на стінках судин. А оскільки судини, що забезпечують кровопостачання ока дуже тонкі, є ризик, що закупорка відбудеться саме тут.
- **_** При надмірному вживанні алкоголь виявляє свою приховану двоїстість. Спершу він розширює судини, викликаючи теплоту, розслаблення. Але потім настає друга стадія – спазм, у результаті якого страждають саме тонкі судини, зокрема судини очей.
- Шкідливі **харчові добавки** , що містяться в напівфабрикатах, солодких газованих напоях, сухариках та цукерках.

Література

1. 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
2. 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
3. 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
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
7. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
8. 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
9. Єлісєєва, 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. Єлісєєва, 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
11. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31

12. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
14. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
17. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Állium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
18. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
21. Єлісєєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193
22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
23. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сік петрушки-6 науково доведений фактів користі для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.6
25. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccínium uliginósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
26. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

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

Отримано 30.07.2020

Nutrition for eye health - useful and dangerous foods, recommendations

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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