



Питание для здоровья слезных желез – 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. Когда человеку плохо, или в глаз что-нибудь попало – он плачет. Способность плакать у каждого из нас проявляется выделением слез.

Происходит это в связи с нервным раздражением слезного аппарата, или же связано с химическим раздражением глаз, как, например, при резке **лука**.

Слезные железы очень важны для организма человека. Благодаря их увлажняющему действию, конъюнктив и роговица глаз находятся в рабочем состоянии. Кроме того, слезы удаляют пылинки и обезвреживают микроорганизмы. Собираются слезы у внутреннего уголка глаз, в районе «слезных озер», из которых затем стекают по щекам и увлажняют слизистую носа.

Ключевые слова: слезные железы, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- Ежедневно слезные железы вырабатывают до 10 мл слез.
- Бактерицидные свойства слез проявляются за счет белка лизоцима.
- Со слезами из организма удаляются вредные вещества, образующиеся при нервном напряжении или стрессе.

Для правильного функционирования слезного аппарата в питании должны присутствовать витамины группы В, которые укрепляют нервную систему. **Витамин А** необходим для слизистой железы [1], **витамин С** укрепляет сосуды слезных протоков [2], а **витамин Д** ускоряет регенерацию клеток слезного аппарата [3]. Из микроэлементов и других полезных веществ очень полезен **йод**, который оказывает бактерицидное воздействие на весь организм [4], а также лютеин и фитонцид юглон.

Полезные продукты для слезных желез

1. **Куриные яйца** [5] – являются полноценным источником лютеина, который оказывает стимулирующее воздействие на клетки слезных желез.
2. **Куриное мясо** богато белками [6], которые являются незаменимым строительным материалом для клеточных структур глазных желез. Кроме того, куриное мясо также богато селеном и витаминами группы В [7]. Именно этот факт делает курятину практически незаменимой для питания железистых тканей.
3. **Грецкие орехи.** [8] Содержат большое количество полиненасыщенных кислот, которые оказывают благотворное воздействие на работу глаз. Кроме того, содержащийся в них фитонцид юглон повышает защитную функцию слез.
4. **Жирные сорта рыб.** Также, как и орехи, рыбий жир является важной частью пищевого рациона человека, благодаря которому осуществляется регенерация клеток слезных желез.
5. **Шиповник.** [9] Содержит большое количество витамина С, который укрепляет сосуды и оказывает стимулирующее воздействие на железистые клетки глаз.
6. **Морковь.** [10] Является источником провитамина А. Питает слезные железы.
7. **Шоколад.** Активизирует работу слезных протоков, в результате чего они получают защиту от застоя и возможного образования камней.
8. **Морская капуста.** В связи с большим количеством йода, она оказывает бактерицидное воздействие на патогенные микроорганизмы.
9. **Цикорий.** Усиливает кровообращение, а также ускоряет обменные процессы, происходящие в железах. Благодаря этому, слезные железы приобретают защиту от камнеобразования.

Общие рекомендации

Благодаря нормальной работе слезного аппарата, происходит не только увлажнение конъюнктивы и роговицы глаз, слизистой носа, но также и защита их от всевозможных патогенных микроорганизмов. Поэтому, чтобы обеспечить организм дополнительной защитой, следует побеспокоиться и о здоровье слезных желез. Для этого, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Но допускать переохлаждения глаз.
- Ежедневно осуществлять легкий массаж надбровных дуг.
- Очень важно **обеспечить глазам полноценное питание**, благодаря которому железы получат все необходимое для своего функционирования.
- Нервное перенапряжение и стрессы также могут навредить состоянию слезных желез. Поэтому, желательно, к трудностям жизни относиться легко, оценивая происходящее с философской точки зрения.

Народные средства для очистки и восстановления функций слезных желез

Вопреки распространенному мнению, что слезы являются признаком слабости и бессилия («мужчины не плачут»), именно слезы способны предохранить глаза от воспаления. Для женщин это, конечно, не составит труда, им на помощь придут романтические истории... А мужчинам, чтобы заплакать, следует... резать лук!

Это поможет сохранить слезные железы в рабочем состоянии и убережет их от камнеобразования.

Вредные продукты для слезных желез

- **Алкогольные напитки** [11]. В связи с содержанием в них спирта, оказывают негативное воздействие на слезные протоки, в результате чего нарушается смачивание конъюнктивы и роговицы.
- **Колбасы, «сухарики» и другие продукты длительного хранения.** Содержат вещества, которые могут негативно сказаться на химическом составе слез.
- **Соль** (в большом количестве). Вызывает изменения в слезном аппарате, вследствие чего нарушается выработка слез.

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 D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. 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
7. 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
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
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., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

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

Получено 09.07.2020

Nutrition for lacrimal gland 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: When a person feels bad or has something in his eye, he cries. The ability to cry in each of us is manifested by the secretion of tears. This occurs due to nervous irritation of the lacrimal apparatus, or due to chemical irritation of the eyes, as, for example, when cutting onions. The lacrimal glands are very important for the human body. Thanks to their moisturizing action, the conjunctiva and cornea of the eyes are in working condition. In addition, tears remove dust particles and neutralize microorganisms. Tears are collected at the inner corner of the eyes, in the area of "tear lakes", from which then flow down the cheeks and moisturize the nasal mucosa.