

Дальнозоркость или гиперметропия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Дальнозоркость или гиперметропия — разновидность нарушения зрения, при котором изображение близких предметов (до 30 см) фокусируется в плоскости за сетчаткой и приводит к нечеткости воспринимаемого изображения.

Ключевые слова: Дальнозоркость, гиперметропия, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины дальнозоркости

возрастные изменения в хрусталике (сниженная эластичность хрусталика, ослабевшие мышцы, которые удерживают хрусталик), укороченное глазное яблоко.

Степени дальнозоркости

- *Слабая степень* (+ 2,0 диоптрии): при высоком зрении наблюдается головокружение, утомляемость, головная боль.
- *Средняя степень* (от +2 до + 5 диоптрии): при нормальном зрении возникают затруднения с восприятием объектов вблизи.
- *Высокая степень* более + 5 диоптрий.

Полезные продукты при дальнозоркости

Многие современные ученые-медики в своих исследованиях подчеркивают, что рацион питания напрямую связан с состоянием зрения человека. При заболеваниях глаз рекомендуют растительную пищу, которая содержит витамины (а именно, витамина А, В, а также С [1-3]) и микроэлементы.

Продукты богатые витамином А (аксерофтол): печень трески и животных, желток, сливочное масло [4], сливки, китовый и рыбий жир, сыр чеддер, витаминизированный маргарин. Кроме этого, витамин А синтезируется организмом из каротина (провитамина А): морковь [5], облепиха [6], сладкий перец [7], шавель [8], сырой шпинат [9], абрикосы [10], плоды рябины [11], салат. Аксерофтол входит в состав сетчатки глаза и ее светочувствительного вещества, недостаточное его количество приводит к снижению зрения (особенно в сумерках и темноте). Переизбыток витамина А в организме может вызвать неровное дыхание, поражение печени, отложение солей в суставах, судороги.

Продукты с повышенным содержанием витамина В (а именно, В1, В6, В2, В12 [12]) способствуют поддержанию и восстановлению здоровья зрительного нерва, нормализуют

обмен веществ (в том числе в хрусталике и роговице глаза), «сжигают» углеводы, предотвращают разрывы мелких кровеносных сосудов:

- В1: почки, ржаной хлеб, пшеничные ростки, ячмень, дрожжи [13], картофель [14], соевые бобы, стручковые, свежие овощи;
- В2: яблоки, оболочка и зародыши зерен пшеницы, дрожжи [15], зерновые, сыр, яйца [16], орехи;
- В6: молоко, капуста, рыба всех видов;
- В12: творог [17].

Продукты богатые витамином С (аскорбиновой кислотой): высушенные плоды шиповника [18], плоды рябины, красный перец, шпинат, щавель, красная морковь, помидоры, осенний картофель, свежая белокочанная капуста [19].

Белковые продукты с протеином [20] (белое обезжиренное мясо курицы, рыбы, кролика, нежирная говядина, телятина, молочные продукты, яичные белки и продукты из них (соевое молоко, тофу).

Продукты с фосфором [21], железом [22] (сердце, мозги, кровь животных, фасоль [23], зеленые овощи, ржаной хлеб).

Продукты с калием [24] (уксус [25], яблочный сок [26], мед [27], петрушка, сельдерей, картофель, дыня, зеленый лук, апельсин, изюм, курага, подсолнечное [28], оливковое [29], соевое [30], арахисовое [31], кукурузное масло [32]).

Народные средства при дальнозоркости

Настой скорлупы грецкого ореха (1 этап: 5 измельченных скорлуп грецких орехов [33], 2 столовые ложки корня лопуха [34] и измельченной крапивы [35], залить 1,5 литром кипятка, кипятить в течении 15 минут. 2 этап: добавить к отвару по 50 г травы руты, гадючника, исландского мха, цветков белой акации, одну чайную ложку корицы [36], один лимон, кипятить в течении 15 минут) принимать по 70 мл после еды через 2 часа.

Настой шиповника (1 кг свежих плодов шиповника, на три литра воды, варить до полного размягчения, протереть плоды через сито, добавить два литра горячей воды и два стакана меда, варить на слабом огне до 5 минут, залить в стерилизованные банки, закупорить), принимать до еды сто миллилитров 4 раза в сутки.

Настой хвои (пять столовых ложек измельченной хвои на полулитр кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, укутать и оставить на ночь, процедить) принимать по одной ст. ложке после еды 4 раза в день.

Ягоды черники или черешни [37] (свежие и варенье) принимать по 3 ст. ложке 4 раза в день.

Опасные и вредные продукты при дальнозоркости

Неправильный рацион питания ухудшает состояние мышц глаз, приводит к неспособности сетчатки генерировать нервные импульсы. К ним относятся: алкоголь, чай, кофе,

рафинированный белый сахар, деминерализованная и девитаминозированная пища, хлеб, крупы, консервированные и копченые продукты, белая мука, варенье, шоколад, пирожные и другие сладости.

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. (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
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. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
5. 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
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. *Rúmex*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20
14. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи–что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rósa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67

19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
20. 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
21. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
22. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
24. 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
25. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
29. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
30. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло соевое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.27
31. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло арахисовое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.3
32. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло кукурузное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.16
33. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Лопух (Árctium). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
36. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

37. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Черешня (лат. Prúnus ávium). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 26-38. DOI: 10.59316/.vi8.41

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.04.2021

Farsightedness or hyperopia - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

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

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Farsightedness or hypermetropia is a type of visual impairment in which the image of close objects (up to 30 cm) is focused in a plane behind the retina and leads to blurring of the perceived image.