

Самые важные витамины и микроэлементы для глаз

Витамин А - необходим для ночного зрения и увлажнения.

Витамины группы В – участвуют в тканевом дыхании и выработке энергии.

Витамин С - необходим для общего укрепления органов зрения.

Витамин Е - защищает от вредного воздействия яркого света и ультрафиолета.

Калий – необходим для кислотно-щелочного равновесия в организме.

Кальций - входит в состав клеток и тканевую жидкость, обладает противовоспалительным действием.

Цинк - производить меланин, защитный пигмент наших глаз.

Селен - сильнейший антиоксидант, дефицит которого, может вызвать помутнение хрусталика глаза

Все витамины, минералы и другие важные вещества должны поступать в наш организм и чем рациональнее будет наше питание, тем дольше мы будем оставаться здоровыми, а наши глаза зоркими.



Полезные продукты для глаз



МБДОУ Детский сад №32 «Песенка»

Адрес: г. Архангельск,

ул. Воскресенская, д.107, корп.2

Воспитатель

Анна Витальевна

Стирманова

Зрение – уникальный дар, благодаря которому человек может наслаждаться всей полнотой красок живого

На сегодняшний день актуальность данной темы, связано с проблемой снижения зрения среди детей и подростков в нашей стране и занимает одно из первых мест в ряду с самыми распространенными заболеваниями. Однако не стоит забывать, что 90% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения - глаза.



Влияние продуктов питания на качество зрения

Витамины и минералы, полезны для зрения

Старинная китайская пословица гласит:

« Если отец болезни неизвестен, то мать её - всегда питание » .

При неправильном питании функции глаза ухудшаются, так как ухудшается общее состояние всего организма.

Несбалансированное или недостаточное обеспечение сетчатки глаза необходимыми веществами может привести к искажению изображения, формируемое мозгом.

**Советы
врача-офтальмолога**

Сбережению зрения с помощью полезных продуктов питания

Кормить: употреблять продукты в которых содержится много витаминов.

Поить: пить больше воды и натуральные соки .

Гулять: ежедневно находиться на свежем воздухе около трёх часов.

