

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗРЕНИЯ





Забота о глазах

- ✦ Здоровье глаз **во многом зависит от питания.** Правильный рацион поддерживает остроту зрения, замедляет возрастные изменения **и помогает при многих глазных заболеваниях.**
- ✦ Такие структуры глаза, как сетчатка, макула, хрусталик **особенно чувствительны к окислительному стрессу и нарушению микроциркуляции.**

Антиоксиданты, содержащиеся в продуктах питания, **участвуют в защите от окислительного стресса, улучшают репарацию** (восстановление) тканей и замедляют развитие таких возрастных заболеваний, как **возрастная макулярная дегенерация и катаракта.**



Синий свет и темнота

- ✦ Лютеин и зеаксантин — каротиноиды, которые концентрируются в макуле, **защищают сетчатку от синего света и окислительного стресса.**
- ✦ Витамин А (ретинол) — необходим для нормального **фотопигментного цикла и ночного зрения.** Дефицит витамина А вызывает снижение адаптации к темноте.



Ресвератрол — мощный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы, **образующиеся в результате действия ультрафиолетового излучения,** голубого света экранов и просто процессов старения.



Полезные продукты

- ✦ Ежедневное добавление в рацион зеленых листовых овощей, брокколи, брюссельской капусты, яиц **улучшает обеспеченность такими антиоксидантами**, как лютеин, зеаксантин, витамин А.
- ✦ Жирная морская рыба, орехи и семена — **отличные источники незаменимых омега 3 жирных кислот и витамина Е**.
- ✦ Яркие овощи и фрукты (морковь, сладкий перец, апельсины, ягоды) **богаты каротиноидами и витамином С**, необходимыми для хорошего зрения.
- ✦ Красный виноград, какао-бобы и темный шоколад, черника и голубика богаты ресвератролом — **улучшают микроциркуляцию и укрепляют стенку сосудов**.



Витамины

- ✦ Омега 3 жирные кислоты — важны **для структуры фоторецепторов и обладают противовоспалительной активностью.**
- ✦ Витамин С и витамин Е — антиоксиданты, которые **защищают хрусталик и сетчатку от окислительного повреждения.**
- ✦ Фолаты, витамин В12, витамин D — косвенно влияют **на функцию сосудов и нейротрофическую поддержку сетчатки.**





Нужно помнить

Избыточное потребление трансжиров и ультрапереработанных продуктов **повышает системное воспаление, ухудшает функцию сосудов и значительно увеличивает риск** возрастной макулярной дегенерации и катаракты, диабетической ретинопатии.

