

# Что необходимо для ежедневного питания ваших глаз?

<i>Элементы питания</i>	<i>Полезное воздействие</i>	<i>Где содержатся</i>
<b>Ретинол (витамин А)</b>	Участвует в образовании светочувствительного пигмента, защищает сетчатку от повреждений, улучшает цветное и ночное зрение.	Черника, перепелиное и куриное яйцо, сливочное масло.
<b>Витамин Е</b>	Защищает клетки сетчатки от повреждения свободными радикалами. Предотвращает развитие катаракты.	Растительное масло, рыба, икра, перепелиное и куриное яйцо, орехи, тёмный шоколад, молочные продукты.
<b>Витамин С</b>	Повышает прочность и эластичность кровеносных сосудов, предохраняет глаза от проникновения инфекции, способствует нормализации внутриглазного давления, снижает риск заболевания катарактой.	Цитрусовые, клюква, плоды шиповника, чёрная смородина, киви.
<b>Витамины группы В</b>	Играют важную роль в кроветворении и обмене веществ. Защищают сетчатку от вредного воздействия ультрафиолета. Способствуют снятию усталости глаз.	Зерновые, мясо, рыба, перепелиное и куриное яйцо.
<b>Бета-каротин</b>	Обеспечивает нормальную деятельность зрительного анализатора и восприятия света глазом.	Цветочная пыльца, морковь, облепиха, помидоры, листовая зелень.
<b>Омега-3 жирные кислоты</b>	Улучшают остроту зрения, препятствуют развитию синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз.	Льняная мука, красная рыба, оливковое масло, орехи.
<b>Лютеин и зеаксантин</b>	Естественные природные фильтры, защищают хрусталик глаза и сетчатку от вредных излучений и интенсивного	Цветочная пыльца, тыква, овощи и фрукты зелёного

	света.	цвета, морковь.
<b>Цинк</b>	При его нехватке ухудшается способность хрусталика усваивать глюкозу, в результате чего увеличивается риск развития катаракты.	Черника, кедровые орехи, устрицы, чечевица, тыквенные семечки, фасоль, говядина, овёс, печень животных.
<b>Магний</b>	Регулирует расслабление сосудов и глазных мышц. При его нехватке повышается внутриглазное давление, что постепенно влечет утрату зрения.	Пшеничные отруби, грецкие орехи, миндаль, горох, капуста, крупы.
<b>Селен</b>	Улучшает остроту зрения и цветовосприятие. Защищает клетки сетчатки от повреждения свободными радикалами. Его дефицит может вызывать помутнение хрусталика.	Отруби, печень, кедровые орехи, фисташки, арахис, говядина, чеснок, баранина, семена тыквы.
<b>Антоцианы</b>	Восстанавливают отток внутриглазной жидкости и давление в глазном яблоке, улучшают строение клеток соединительной ткани, связывают свободные радикалы, препятствуют повреждению клеточных мембран.	Черника, ежевика, клубника, малина, черешня, клюква, брусника, черная смородина.
<b>Флавоноиды</b>	Защищают кровеносные сосуды глаз и укрепляют роговую оболочку.	Прополис, какао, чай, тёмный шоколад. Овощи и фрукты красного, фиолетового и бордового цвета.