

Витамины для глаз

Нашему организму для нормальной жизнедеятельности необходимы витамины. Среди них есть и такие, недостаток которых сказывается на том, как мы видим. Известно, например, что отсутствие (или слишком малое количество) витамина **А** может вызвать ухудшение зрения. Однако и его избыток может вызвать отрицательные последствия. Витамины группы **В** и известный всем витамин **С** тоже необходимы для хорошего зрения. Из микроэлементов нашему глазу больше всего "помогает" **калий**.

Как сделать так, чтобы глаз получал все, что ему нужно, и справлялся со зрительными нагрузками?

Во-первых, нужно следить, чтобы питание было сбалансированным. Обращаем ваше внимание на то, что витамины разрушаются при нагревании (особенно это относится к витаминам В2 и С). Поэтому, чтобы сохранить витамины, овощи, в которых они содержатся, рекомендуют не кипятить, а заливать кипятком и потом укутывать. Однако если вы их кипятите, сделайте время кипячения минимально возможным.

Во-вторых, необходимые витамины можно получить, принимая специальные витаминные комплексы.

Для многих из нас второй путь — наиболее простой и доступный.

Помните, что нельзя "увлекаться" приемом одного из витаминов в большом количестве без консультации у специалиста.

Название витамина, микроэлемента	Для чего служит	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мин. потр. (в день)
А	Необходим для нормальной работы сетчатки	Ухудшение зрения при плохом освещении	Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, морковь, томаты, листовые овощи, петрушка, абрикосы, плоды рябины, семечки подсолнуха	1,5-2,0 мг

С	Поддерживает тонус мышц	Снижение тонуса глазных мышц, кровоизлияния в глазах, быстрая утомляемость глаз	Свежая белокачанная капуста, картофель (особенно осенью), красный и зеленый перец, морковь, помидоры, листовые овощи, яблоки, черная смородина, высушенные плоды шиповника, рябины	70-100 мг
В1 (тиамин)	Способствует нормальной работе нервной ткани	Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности	Мясо, печень, почки, дрожжи, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед, все виды овощей	1,5-2,0 мг
В2 (рибофлавин)	Помогает клеткам потреблять кислород, с помощью которого крахмал и сахар превращаются в энергию	Жжение в глазах и веках, "розовые глаза" (разрывы кровеносных сосудов)	Зеленые листовые овощи, яблоки, дрожжи, пшеничные зерна	3,0-5,0 мг
В6	Природный транквилизатор	Сильное напряжение глаза, "дергающийся" глаз	Капуста, зерна пшеницы, ржи, кукурузы, яичный желток, рыба	2,0-3,0 мг
В12	Необходим для нормального кровоснабжения		Яичный желток, виноград, виноградный сок, черника, черничный сок, чернослив, абрикосы, финики, салат, петрушка	0,005 мг
Калий	Необходим мягким тканям так же, как костям необходим кальций	Преждевременное старение и слабость глаз	Мясо, рыба, молоко, злаки, картофель, чернослив, курага, изюм, мед	2-3 г

Источник: <http://www.03-ektb.ru/spravochnik-ofthalmologa-/3265-fitoterapiia-dlia-lecheniia-boleznei-glaz->