Зрение И Витамины

В поисках возможных причин напряженного состояния мышц глаза следует иметь в виду, что глаз является частью организма и в качестве токового подвержен действию условий, влияющих на организм в целом. Рассматривать глаз как нечто обособленное, способное функционировать полностью самостоятельно, было бы ошибкой. Опыт показал, что неправильное питание влияет не только на сами глаза, но и на процессы, посредством которых осуществляется зрение, потому что мышцы и кровеносные сосуды, окружающие глаза, вносят «свою долю» в процесс задержки в организме вредных веществ вследствие нарушений обмена, которые, в свою очередь, проистекают от неправильного питания.

Особое значение в питании ребенка имеют витамины. К глазу должно поступать достаточное их количество.

Витамином А богаты следующие продукты: морковь, томаты, сладкий картофель, все листовые овощи, петрушка, морские продукты, масло рыбьей печени, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, свежее молоко, апельсины, финики.

Следует особо отметить ценность витамина А, особенно для способности видеть хорошо в темноте. Максимальное потребление этого витамина является необходимой ежедневной дозой при всех случаях нарушений зрения или болезней глаз любого вида.

Витамин С связывает клетки, при его недостатке мускулы (и глазные тоже) теряют свой тонус. Плохое зрение в старости обусловлено, главным образом, недостатком витамина С, который является уникальным среди всех витаминов и требует ежедневного потребления, т. к. наш организм не способен его вырабатывать. Недостаток витамина С может привести к

слепоте, разрушению тканей, аллергии. Основные его источники: капуста, сладкий (красный и зеленый) перец, цитрусы, все ягоды, листовые овощи, лук, помидоры, шпинат, яблоки, ананасы.

Минимальное ежедневное потребление витамина С – 100 мг, при особой необходимости – от 150 до 250 мг.

Витамины В – комплекс питают нервную ткань глаза.

Витамин В – 1 (тиамин). Глаз – твердая масса нервной ткани и поэтому должен получать достаточное количество витамина В – 1. При большой его нехватке у человека появляются нервные расстройства. Пища богатая этим витамином: орехи, цельное зерно (кукурузы, ржи, пшеницы), пивные дрожжи, полированный рис и мед. Минимальный ежедневный прием – 15 мг, при большей его нехватке – 25 – 35 мг.

Витамин В – 2 (рибофлавин) помогает клеткам тела потреблять кислород, с помощью которого крахмал и сахар превращаются в энергию для работы мышц. Если в организме не хватает этого витамина, вы можете чувствовать жжение в глазах и веках. В тканях глаза могут лопаться мелкие кровяные сосуды. Лучшие источники: зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, полированный рис и пшеничные зерна. Минимальное ежедневное потребление В – 2 – 5 мг. При недостатке его в организме – 15 – 20 мг.

Витамин В – 6. При его недостатке глаза испытывают сильное напряжение и часто начинают дергаться. Он природный танквиллизатор. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные зерна, цельная рожь и кукуруза, яичный желток и рыба всех сортов. Минимальное ежедневное потребление – 2 мг. При большей нехватке витамина В – 6 – 3 – 10 мг.

Витамин В- 12. Недостаток его в организме обедняет кровь, что соответственно ослабляет зрение. **Лучшие** источники: виноград и чистый виноградный сок, яичный желток, салат, черника и ее сок, финики, петрушка, чернослив, абрикосы. Минимальное ежедневное потребление – 5 мкг, при недостатке витамина в организме – 10 – 25 мкг.

Калий для мягких тканей то же самое, что кальций для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. В больших количествах калий находится в меде и яблочном уксусе.

Подготовила учитель - дефектолог Л.А. Акиндинова