Зрение и витамины.

 В поисках возможных причин напряженного состояния мышц глаза следует иметь в виду, что глаз является частью организма и в качестве такого 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 неспособен 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 – 100мг., при особой необходимости – от 150 до 250мг.

 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 недостаче – 25-35мг.

 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 витамина В-2: зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, полированный рис и пшеничные зерна. Минимальное ежедневное потребление В – 2 – 5 мг. При недостатке его в организме – 15 -20мг.

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

 Витамин В12. 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 – 5мг., при недостатке витамина в организме – 10-25мг.

 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.