

Продукты питания, благоприятно влияющие на зрение детей

Одной из причин ухудшения зрительной функции в детском возрасте является большая нагрузка на глаза.

Дети регулярно перегружают глаза, проводя много времени перед телевизором и компьютером. Это порождает еще одну причину снижения зрения — низкую физическую активность ребенка. Дети меньше гуляют на улице, а свежий воздух, физическая культура, спорт играют важную роль в формировании организма.



Несбалансированное питание, недостаток витаминов, минералов и других веществ может привести к неправильному или замедленному развитию.

Какие продукты улучшают зрение у детей

Для начала необходимо перечислить, какие микроэлементы полезны для улучшения зрения детей. После этого можно перейти к списку конкретных продуктов, которые должны быть включены в рацион ребенка. Чтобы еда была полезной для зрения, нужно, чтобы в ней содержались следующие вещества:



Витамин А, способствующий укреплению роговицы и улучшению сумеречного зрения.

Витамин С. Он обеспечивает проницаемость капилляров, что нормализует кровообращение и питание глаза. Кроме того, этот витамин помогает поддерживать глазные мышцы в тонусе.



Витамины В1, В2, В12. Они укрепляют сосуды, препятствуют повышению внутриглазного давления.



Витамин D. Согласно медицинским исследованиям, недостаток этого элемента повышает риск возникновения близорукости





Витамин Е — вещество, которое снижает негативное влияние на органы зрения солнечного ультрафиолета.

5 ВАЖНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



Черника - это самый лучший друг наших глаз.

Эта ягода способна увеличивать остроту зрения, снижать усталость и напряжение глазных мышц. Черника благотворно воздействует на кровообращение в сетчатке.



Абрикосы — источник необходимых бета-каротина, ликопина, цинка, витаминов А, В, Р и С. Этот фрукт особенно благотворно воздействует на органы зрения детей, так как противостоит повреждению клеток и тканей, в том числе хрусталика

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Зелёный лук, петрушка, укроп, сельдерей, разные виды салатов — это самые важные продукты для глаз. Самые важные составляющие зелени — это цинк, который нужен для остроты зрения, и железо, способствующее образованию красных кровяных телец.

Шпинат – богат железом и витаминами К, А,С, РР и В2, они особенно необходимы детям, катарактой.

Морковь- содержится бета-каротин, который защищает сетчатку глаза от вредного воздействия на нее солнечных лучей.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Морская рыба жирных сортов (лосось, тунец и пр.) **и морепродукты** содержат Омега-3 жирные кислоты. Это вещество очень полезно для работы сетчатки глаза. Если рыба не по вкусу ребенку, принимайте рыбий жир в капсулах

ЯЙЦА

Яйца — источник цинка, жирных омега-3 кислот и лютеина. Эти вещества очень важные составляющие здоровья глаз.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И
ВАШИМ ДЕТЯМ!**

