

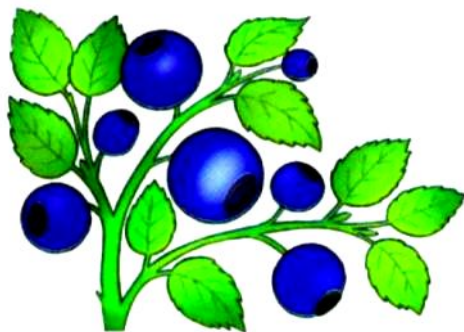
5 важных продуктов питания для здоровья глаз



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

Черника

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. Эта ягода содержит необходимые для глаз витамины групп ВВ, Р и С, а так же марганец, калий, натрий, пантотеновую кислоту. Черника способна помочь избежать серьёзных заболеваний глаз. Для этого чернику лучше всего есть в свежем, замороженном или сушеном виде.



Абрикосы

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

ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Польза зеленых овощей просто неоценима. В них содержатся вещества, которые необходимы для работы мышц глаз. Употреблять их лучше всего в свежем виде каждый день

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, катарактои

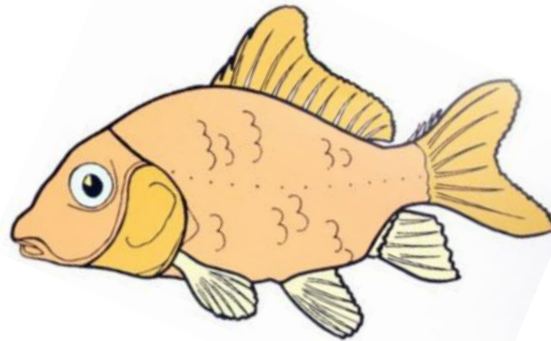


Морковь

В морковке содержится бета-каротин, который защищает сетчатку глаза от вредного воздействия на нее солнечных лучей. Если ребенку не по вкусу морковка в чистом виде, натрите ее на терке вместе с яблоком и приправьте сметаной - получится очень полезный салат. Также их нее можно делать соки с добавлением других овощей и фруктов.

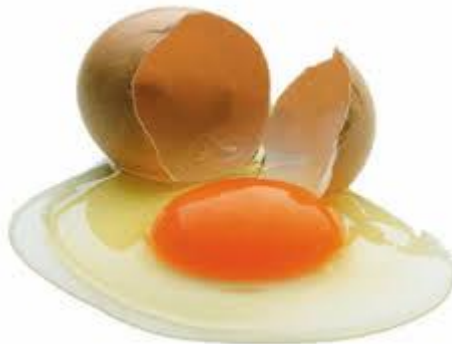
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

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. Яичный белок — это чистый природный белок, который необходим для нормального функционирования и восстановления глазных мышц.



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Шоколад - это не только вкусный десерт. В шоколаде есть вещества, которые благотворно влияют на глазные кровеносные сосуды. Конечно же не нужно давать ребенку есть шоколад тоннами. Достаточно 50 г горького черного шоколада в день для улучшения зрения.



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА
И КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ!**



ВРЕДНО-ПОЛЕЗНО

- Читать лёжа. 
- Смотреть на яркий свет. 
- Смотреть близко телевизор. 
- Оберегать глаза от ударов. 
- Промывать глаза по утрам. 
- Тереть глаза грязными руками. 
- Читать при хорошем освещении. 