

# Питание, необходимое для здоровья глаз



Зрение - процесс, способствующий познанию окружающего нас мира. В тех случаях, когда зрение ребенка резко снижено по разным причинам, развитие его резко затруднено. Именно поэтому столь важно родителям контролировать состояние зрения малыша буквально с момента его рождения.

Всем детям, имеющим сниженное по разным причинам зрение, а также здоровым детям для профилактики

зрительных нарушений рекомендуется всегда соблюдать диету, содержащую все необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания органа зрения. В эту диету входят:

- **Витамин А (ретинол)** участвует в зрительном процессе, способствуя восстановлению палочек и колбочек. Отвечает за цветное и сумеречное зрение, а также не дает подсыхать слизистой оболочке глаза и роговице. Содержится в яичном желтке, сливочном масле и печени. Может вырабатываться в организме из каротина, который поступает в организм с овощами, и в первую очередь с морковью.
- **Витамин С (аскорбиновая кислота)** участвует во многих химических реакциях, происходящих в организме, способствует нормальному процессу восстановления тканей, повышает иммунитет, улучшает показатели кроветворения. Поступает в организм при употреблении в пищу овощей, фруктов, ягод (киви, цитрусовые, смородина, цветная и красная капуста, красный и зеленый сладкий перец, сушеный шиповник).
- **Витамин Е (токоферол)** является одним из наиболее важных витаминов для организма человека, участвуя в биохимических реакциях, защищая клетки от разрушения, укрепляет иммунную систему. Содержится в растительных маслах, в первую очередь, в оливковом, в сливочном масле и жирах.
- **Витамин В1 (тиамин)** как и все витамины группы В, способствует улучшению состояния нервной ткани, к которой относятся сетчатка, зрительный нерв и зрительный анализатор головного мозга. Витамин не способен накапливаться, поэтому должен поступать ежедневно. Содержится в основном в сухих пивных дрожжах, в орехах арахис, грецких орехах, фасоли, овсянке, гречневой крупе.

- **Витамин В2 (рибофлавин)** участвует в построении зрительного пурпура, повышает сопротивляемость сетчатки к ожогам солнечными лучами. Источником являются мясо, рыба, домашняя птица, печень, молочные продукты, яичный желток, шпинат и капуста брокколи.

- **Витамин В3 (никотиновая кислота)** участвует в биохимических процессах в организме, улучшает состояние нервной ткани, обеспечивает нормальный рост ребенка. Содержится в максимальных количествах в молочных продуктах, мясе, яйцах.

- **Витамин В6 (пиридоксин)** способствует нормальному росту ребенка и формированию его нервной системы, улучшает выработку красных клеток крови. Источником витамина В6: мясо, сухие пивные дрожжи, крупы и в меньшем количестве фрукты и овощи.

- **Витамин В12 (цианкобаламин)** активно участвует в обмене белков в тканях глазного яблока, зрительного нерва, головном мозге. Содержится в мясе, яйцах, молочных продуктах. В фруктах и овощах практически не содержится.

- **Кальций. С** его участием формируется весь костный скелет, зубы. К тому же кальций необходим для нормального функционирования нервной системы, сократимости мышц, а также для нормальной свертываемости крови. При нехватке этого микроэлемента в организме помимо других выраженных нарушений отмечается размягчение склеры глаз. Она теряет свою каркасность, упругость и может начать растягиваться, в результате чего появляется прогрессирующая близорукость. Кальций содержится в молочных продуктах, яичной скорлупе.

- **Калий** улучшает состояние нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. У детей дефицит калия может привести к развитию дистрофии. Содержится в больших количествах в первую очередь в фруктах и овощах.

Таким образом, всем детям, особенно страдающим нарушением зрения, а также имеющим патологию других органов и систем, необходимо ежедневно получать хорошо сбалансированную, содержащую все необходимые для ребенка питательные вещества пищу.