

Питание и зрение

Для того чтобы зрение ребенка было хорошим, очень важно обеспечить его правильным и рациональным питанием.

Исходя из известного изречения: "Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание", данное направление коррекции зрения признается как одно из ведущих.

Поэтому мы предлагаем вам внимательно ознакомиться и по возможности выполнять в повседневной жизни, изложенные ниже рекомендации, обратив особое внимание на предлагаемую таблицу. Избегайте лишнего количества рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп, консервированных продуктов и соков, сладких блюд: варенья, шоколада, пирожных, тортов. Также не рекомендуются сладкие газированные напитки. Постарайтесь включать в рацион питания вашего ребенка больше сырых фруктов, овощей и зелени.

Старайтесь поддерживать еженедельный рацион питания ребенка на уровне, обеспечивающем поступление необходимых витаминов (см. таблицу).

Помните, что избыток витамина А, поступающего в организм, может вызвать и отрицательные последствия. Поэтому применять этот витамин в виде таблеток или драже следует только по рекомендации врача.

Витамины, и, прежде всего, В3 и С, разрушаются при нагревании, поэтому фрукты и овощи, в которых они содержатся, кипятить нежелательно. Лучше залить их кипятком и закрыть крышкой, а после остывания использовать овощной отвар для приготовления супа, а фруктовый для питья.

Многие заболевания глаз возникают из-за недостатка в организме микроэлемента калия. Следует помнить, что калий содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке, и особенно его много в картофеле, черносливе, кураге и изюме, баклажанах.

Известно, что при недостатке в питании витаминов, зрение ухудшается. Но это не значит, что только потребление большого количества продуктов, содержащих эти витамины, исправит

положение. Цель рационального питания - разумный и сбалансированный состав потребляемых продуктов.

Основные продукты питания. Витамины и их недостаток.

Витамин А

Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота")

Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины

Витамин В1

Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности

Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей

Витамин В2

Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз

Яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень

Витамин В6

Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз

Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо

Витамин В12 Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза")

Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла

Витамин С Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз

Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина