***Полезные продукты для глаз***

**Поддержать работу глаз можно с помощью здорового питания продуктами, богатыми полезными веществами.**

* ***Абрикосы (курага)***

**Абрикосы положительно действуют на сосуды глаз. Рекомендуемая норма в день – 2-3 штуки свежих плодов или кураги (урюка).**

* ***Боярышник***

**Плоды боярышника улучшают состояние при близорукости, нормализуют кровообращение. Норма в день - 100 г. Вы можете сухие плоды боярышника перемолоть в муку и, смешав с медом, употреблять его, либо заваривать вместо чая. Для этого 1 столовую ложку плодов заварите в термосе 1 стаканом кипятка и через пару часов вы уже сможете пить целебный напиток.**

* ***Брокколи***

**Поддерживает правильную работу хрусталика, защищает клетки глаз от свободных радикалов.**

* ***Говядина***

**Говядина улучшает состояние кровеносной системы, повышает остроту зрения. Норма – 200 г говяжьего мяса в день, причем полезнее кушать его в отварном виде, а также полезен говяжий язык.**

* ***Грейпфрут***

**В грейпфруте содержатся специальные вещества биофлавоноидов, которые замедляют старение глазных хрусталиков. Поэтому самой полезной частью грейпфрута является прозрачная кожица, разделяющая дольки, в которой как раз и содержатся эти биофлавоноиды. Из-за них фрукт приобретает горьковатый вкус, но зато эти вещества очень полезны для здоровья глаз. Поэтому стоит есть грейпфрут целиком, не удаляя из него кожицы.**

* ***Капуста***

**Капуста (особенно квашенная) помогает устранить хрупкость сосудиков (из-за того что они лопаются, краснеют глаза), улучшает кровообращение. Норма: не меньше 150 граммов три раза в неделю в любом виде - супах, салатах и просто так.**

* ***Кисломолочные продукты и молоко***

**Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, творог, ряженка, сметана) и молоко для зрения очень важны, они помогают глазам ярче воспринимать цвета и лучше видеть в темное время суток.**

* ***Кукуруза***

**Содержит большое количество антиоксидантов полезных при катаракте.**

* ***Куриные яйца***

**Куриные яйца защищают глазной нерв, препятствуют образованию катаракты, нейтрализуют неблагоприятное воздействие окружающей среды. Норма – 2-3 яйца в неделю. Лучше употреблять яйца в вареном виде или запекать в духовке.**

* ***Лук и чеснок.***

**Добавляя эти продукты в различные блюда, вы поможете своему зрению сохранить или восстановить четкость.**

* ***Морепродукты, рыба***

**Омега-3 жирные кислоты, которыми богата рыба и морепродукты улучшают работу органов зрения. Рыбий жир предотвратит дегенерацию желтого пятна.**

* ***Морковь***

**Морковь улучшает функцию зрения, а также поддерживает рост и образование новых клеток. Лучше всего употреблять морковь в тушеном или свежем виде, с добавлением любого растительного масла или нежирной сметаны. Зимой полезно пить свежевыжатый морковный сок со сливками. Очень полезно каждый день для хорошего зрения кушать салат из моркови и яблок.**

* ***Петрушка***

**Петрушка помогает при заболеваниях зрительного нерва лучше ему восстановиться, помогает при катаракте, конъюнктивите и изъязвлении роговой оболочки глаза. Не забывайте добавлять эту полезную зелень в супы и салаты. Норма - не менее 30-40 грамм в день. Очень полезен сок петрушки, достаточно одной столовой ложки в день.**

* ***Свекла***

**Свекла помогает снимать усталость глаз. Свеклу полезно кушать как в свежем виде, так и вареном, а также пить из нее сок.**

* ***Творог***

**Стимулирует и поддерживает обмен веществ в роговице и хрусталике, улучшает кровоснабжение глаз и оказывает поддерживающий действие.**

* ***Фисташки***

**Они очень полезны для глаз, так как помогают предотвратить мышечную дистрофию клетчатки, связанную со старением. Норма - горсточка или 30 граммов каждый день.**

* ***Фрукты***

**Положительное влияние на здоровье глаз оказывают фрукты: киви, виноград, апельсины, персики … Особенно полезны для глаз фрукты зеленого и оранжевого цветов.**

* ***Черника***

**Черника улучшает кровоснабжение сетчатки, увеличивает остроту зрения, предотвращает такие грозные заболевания глаз как катаракта и глаукома. Обязательно кушайте ягоды черники в сезон ее созревания и заготавливайте в протертом виде на зиму. Можно из сушеной черники пить витаминные чаи.**

* ***Шиповник***

**Обладает общеукрепляющим воздействием на органы зрения. В день полезно выпивать не менее 1 стакана настоя шиповника.**

* ***Шпинат***

**Шпинат неоценимый продукт для глаз – он предупреждает дистрофию сетчатки глаза, которая может привести к старческой слепоте. Норма – 100 г в день. Вы можете употреблять шпинат, как в свежем, так и отваренном виде с небольшим количеством растительного масла или нежирной сметаны. Введя шпинат в свой рацион, вы сможете снизить риск возникновения заболевания глаз до 10%.**

* ***Шоколад черный***

**Защищает кровеносные сосуды глаз, укрепляет роговую оболочку. Но будьте внимательны: речь идет о черном шоколаде без добавок и примесей.**

***Продукты, вредные для глаз***

* ***Алкоголь***

**При чрезмерном употреблении алкоголь проявляет свою скрытую двойственность. Вначале он расширяет сосуды, вызывая теплоту, расслабление. Но затем наступает вторая стадия – спазм, в результате которого страдают именно тонкие сосуды, в том числе сосуды глаз.**

* ***Мясо и яйца***

**Белки, конечно же, полезны для организма. Но неумеренное их употребление вызывает отложение холестерина на стенках сосудов. А поскольку сосуды, обеспечивающие кровоснабжение глаза очень тонкие, есть риск, что закупорка произойдет именно здесь.**

* ***Соль***

**Переизбыток соли вызывает задержку влаги в организме и как следствие, повышенное внутриглазное давление.**