

Дієта для збереження зору

Здоров'я наших очей, безумовно, залежить і від того, які продукти ми вживаємо в їжу.

- Дуже важливий для зору вітамін А, оскільки саме він бере участь в процесах сприйняття зору. Якщо вміст цього вітаміну в організмі недостатньо, людина погано пристосовується до слабкого освітлення і розрізняє жовтий і синій колір. Міститься вітамін А в моркві, листових овочах, томатах, а також у риб'ячому жирі.
- Корисні для хорошого зору і вітаміни групи В. Вони впливають на сприйняття зорових відчуттів. Вони входять до складу горіхів, фруктів, зернових культур, печінки, нирок, риби.
- Завдяки вітаміну С підтримуються м'язи, які відповідають за рухи очей, а також м'язи кришталика. Кращі джерела цього вітаміну – шипшина, цитрусові, помідори, цибуля, яблука, шпинат.
- Для збереження зору корисні також такі мікроелементи, як калій, який міститься в бананах, меді, рослинному маслі, печеному картоплі, а також цинк, що входить до складу печінки, морепродуктів, грибів, м'яса.
- Серед ягід найбільш корисні чорниця й чорна смородина, а з напоїв – зелений чай.

**Підготувала: вчитель-дефектолог
СЗДО № 146 «Вербичка» ЗМР
Гурєєва Ю.В.**