Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Правильное питание - важное условие для сохранения здоровья глаз.

При повышенной нагрузке на органы зрения необходимо увеличить употребление продуктов, богатых витаминами А, Е, С.

Витамин А и каротин, содержащиеся в моркови, прекрасно питают и укрепляют глаза, помогают предотвратить близорукость. Не менее полезны салат, зеленый горошек дыня, помидоры, лук, творог и печень.

Витамином Е богаты овощи, бобовые, зелень.

Витамин С содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, цитрусовых.

Полезные вещества в петрушке способствуют восстановлению остроты зрения. Исключительно полезна смесь сока петрушки и моркови. Для ослабленных глаз необходима тыква. Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде. Очень полезна для зрения черника. Желательно съедать за сезон не менее 10 стаканов ягод.

Страдающим болезнями глаз стоит 2 раза в год принимать витаминный препарат «Аевит». Как вариант – другие аналогичные витаминные комплексы, в которых поливитамины сочетаются с микроэлементами в первую очередь с кальцием.