

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Витамины для глаз

#ВсемСанПросвет

Лаборатория Здорового Питания





Витамин А

Витамин А принимает непосредственное участие в зрительных процессах, **входит в состав зрительного пигмента**, помогая преобразовывать энергию света в сетчатке глаза в зрительное возбуждение, которое передается в головной мозг.

При гиповитаминозе А развивается нарушение сумеречного и ночного зрения, также известное как **“куриная слепота”**.

Недостаток витамина А может проявляться:
сухость конъюнктивы и снижение секреции слезных желез;
утолщение, покраснение и складчатость конъюнктивы;
помутнение роговицы;
светобоязнь.

#ВсемСанПросвет

Витамин А

Продукты животного происхождения, богатые витамином А:

рыбий жир, печень (особенно говяжья), икра, молоко, сливочное масло, маргарин, сметана, творог, сыр, яичный желток.

Продукты растительного происхождения, богатые провитамином А (бета-каротином):

морковь, фрукты и ягоды оранжевого цвета (тыква, абрикосы, облепиха); зелень (салат, капуста брокколи, петрушка).



Витамины группы В

Недостаток

витаминов группы В

может приводить к **нарушению передачи нервных импульсов**, поступающих в мозг от глаз, и как результат – различные искажения цветового восприятия, нечеткие контуры видимых предметов, трудности в фокусировании взгляда и т.д.

Витамин В1

в офтальмологии назначается в составе комплексного лечения различных заболеваний **зрительного нерва**.

Витамин В2

вместе с витамином А защищают сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, обеспечивают остроту зрения, восприятие света и цвета, темновую адаптацию.

#ВсемСанПросвет

Лаборатория Здорового Питания





Витамины группы В

Витамин В1 поступает в организм главным образом с растительными продуктами: зерновыми, бобовыми, семенами, орехами. Много тиамина также в дрожжах и свинине.

Основными источниками **витамина В2** в питании являются молочные продукты, мясопродукты, яйца и гречневая крупа.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Витамин С

Витамин С

нормализует проницаемость капилляров, активно участвуя в метаболизме коллагена, необходимого для поддержания прочности их стенок.

Оболочки глаза пронизаны огромным количеством капилляров, правильное их функционирование обеспечивает свободный приток крови ко всем элементам глазного яблока.

Это ведет к тому, что все элементы глазного яблока с током крови **получают необходимые для их правильного функционирования вещества и кислород.**

Витамин С

содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, картофеле, белокочанной капусте, помидорах, киви, цитрусовых.

#ВсеСанПросвет





#ВсемСанПросвет

Витамин Е

Витамин Е

защищает клеточные мембраны

от разрушающего действия свободных радикалов. Он считается важнейшим элементом системы антиоксидантной защиты клеточных мембран, в том числе и хрусталика.

Витамин Е нормализует

проницаемость капилляров

и предотвращает их ломкость, защищает нервные клетки глаза, уменьшает свертываемость крови, чем предотвращает образование тромбов, а также повышает **образование витамина А из бета-каротина.**

Витамин Е

поступает в организм с

растительными маслами

и продуктами, их содержащими по природе (семена, орехи, крупы) или рецептуре (хлебобулочные изделия, макароны).

Витамин D

Витамин D регулирует возбудимость нервных клеток, **влияет на сокращаемость мышц**, отвечая за подвижность глаз, участвует в свертываемости крови.

Витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей, вот почему так необходимо бывать на свежем воздухе **в солнечную погоду** и в светлое время суток.

Пищевые источники витамина D:
жирные сорта рыбы (сардины, лосось, макрель), масло сливочное, яйца.
Витамином D богат рыбий жир.

#ВсемСанПросвет



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Здоровое питание для
здоровых глаз!

Смотрите на мир
ясно вместе с
ЦГОН Роспотребнадзора!

#ВсемСанПросвет



Узнать больше
о витаминах и их
свойствах можно
в нашей
"Азбуке витаминов"

Лаборатория Здорового Питания