DIETĄ można poprawić kondycję OCZU

Autor: frater - 02/26/2015 17:27

Odpowiednio dobraną DIETĄ można poprawić kondycję OCZU

Autor: Agnieszka Leciejewska, dietetyk

Pogorszenie widzenia w ciemności, piasek pod powiekami, zmęczenie oczu - takich kłopotów można uniknąć albo je złagodzić wzbogacając dietę w produkty chroniące i odżywiające oczy.

Praca przy komputerze, długie czytanie książek (w tym e-booków) lub oglądanie telewizji wymaga stałego napięcia mięśni poruszających gałką oczną i akomodacyjnych. Do takiego wysiłku nasze oczy nie są przyzwyczajone. Stąd zmęczenie i bóle oczu oraz pogorszenie ostrości widzenia. Jakby tego było mało, jesteśmy narażeni na ataki wolnych rodników (zawartych np. w dymie papierosowym), które sprzyjają zaburzeniom wzroku.

Problemy dotykają nie tylko osoby noszące okulary, i co gorsza, nasilają się z wiekiem. Szczególnie dotkliwie odczuwają je diabetycy i osoby cierpiące na zaćmę lub jaskrę. Choć większości chorób oczu nie da się uniknąć, wzrok można nieco poprawić dietą. Precyzyjny mechanizm, jakim jest gałka oczna, musi być bowiem odpowiednio odżywiony i chroniony, by mógł prawidłowo pracować.

Funkcję ochroniarzy i zaopatrzeniowców pełnią witaminy i antyoksydanty, a tych nasz organizm sam nie potrafi wytwarzać ani gromadzić (nie można się ich najeść na zapas). Trzeba je regularnie dostarczać wraz z pożywieniem. Dlatego w każdym posiłku powinna się znaleźć porcja (filiżanka) warzyw i owoców.

Z diety ochraniającej oczy natomiast lepiej wykreśl tłuste mięso i wędliny – zawarte w nich nasycone tłuszcze pogarszają kondycję naczyń krwionośnych, także tych odżywiających siatkówkę oka. Niewskazane są słodycze, zwłaszcza kupne ciasta, ciasteczka i fast food – mają dużo kwasów tłuszczowych trans, te zaś dwukrotnie zwiększają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej (AMD).

Nie przegap

Dieta bogata w luteinę poprawi WZROK i wzmo…

DIETA korzystna dla OCZU

Rady na zmęczone oczy

Witaminy B – relaks dla oczu

W menu nie powinno zabraknąć przetworów z pełnego ziarna, jedz je 3–4 razy dziennie. Wybieraj pieczywo razowe i pełnoziarniste, brązowy ryż, kasze (jęczmienna i gryczana), płatki zbożowe. To najlepsze źródła witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B1, która łagodzi objawy przemęczenia oczu, wspomaga pracę nerwu wzrokowego oraz poprawia ostrość widzenia.

Nabiał na widzenie o zmierzchu

By wzmocnić wzrok, pij każdego dnia co najmniej szklankę półtłustego mleka, jogurtu, maślanki lub zjedz miseczkę (150 g) półtłustego twarogu. Pieczywo smaruj cienką warstewką masła. Jeśli masz wysoki cholesterol, wybieraj chudy nabiał, a masło zastąp margaryną. Półtłusty nabiał ma sporo witaminy A. Ta zaś jest niezbędna do wytwarzania rodopsyny, zwanej czerwienią lub purpurą wzrokową. Bez niej niemożliwe byłoby rozróżnianie kolorów i widzenie przy słabym oświetleniu oraz w ciemności. Nabiał jest ponadto źródłem ryboflawiny (witaminy B2). Ta zaś, współdziałając z witaminą A, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych oka. Zmniejsza nadwrażliwość na zbyt jasne światło, sprawia, że oczy nie męczą się tak szybko, obniża ryzyko zaćmy.

Składniki mineralne korzystne dla wzroku

Cynk (mięso, jajka, produkty pełnoziarniste) bierze udział w wytwarzaniu rodopsyny, dzięki której rozróżniamy odcienie szarości i widzimy po zmierzchu.

Selen (brokuły, otręby, tuńczyk, cebula) oraz mangan (orzechy, herbata) i miedź (warzywa strączkowe) zwalczają wolne rodniki.

Owocowe barwniki z jagód i borówek na lepsze ukrwienie

Nie żałuj sobie owocowych przekąsek z jagodami, borówkami, ciemnymi winogronami i cytrusami – zawierają przeciwutleniacze chroniące oczy: witaminę C (uszczelniającą naczynia krwionośne i wspomagającą działanie innych antyoksydantów) oraz antocyjany, czyli czerwone, niebieskie i fioletowe barwniki. Najwięcej ich mają jagody i borówka czernica. Antocyjany zwalczają wolne rodniki i regenerują uszkodzone przez nie komórki. Uszczelniają też naczynia krwionośne oka i zmniejszają krzepliwość krwi. Dzięki temu gałka oczna jest dobrze ukrwiona. Borówka działa przeciwzapalnie i bakteriostatycznie, dlatego zaleca się ją przy zapaleniu spojówek.

www.poradnikzdrowie.pl/diety/lecznicze/Odpowiednio-dobranym-jedzeniem-mozna-poprawic-kondycje-oczu_38914.html

==========

Odp: DIETĄ można poprawić kondycję OCZU

Autor: frater - 03/07/2015 11:38

_____

Lecytyna znajduje się w każdej komórce naszego ciała. Obecna jest również w żółtku jajka (stąd jej nazwa – w j. greckim „lekithos" oznacza właśnie żółtko), soi, rzepaku, fasoli, orzeszkach ziemnych, orzechach włoskich, kiełkach pszenicy, wątrobie

==========

Odp: DIETĄ można poprawić kondycję OCZU

Autor: frater - 03/07/2015 11:44

_____

Marchew na Wschodzie marchwią leczą nieżyt jelit, biegunki, wszelkiego rodzaju stany zapalne, ślepotę i przedwczesne zmarszczki.Gotuje się pół kg marchwi w wodzie lekko osolonej i dodaje łyżkę masła.

Cebula jest dobra na żylaki i krążęnie.Cebula, a ściślej sok cebulowy, do tego stopnia potrafi rozrzedzić krew, że zagęszczona, zaślimaczona krew u ludzi, którzy mało korzystają ze świeżego powietrza, są niedotlenieni, lub mają miażdżycę typu cholesterolowego, gęstą krew, zagęszczoną lipidami potrafi tę krew doprowadzić do substancji rzadkiej jak woda z kranu i w dodatku do koloru jasnoczerwonego

==========