



## **Продукты питания, благоприятно влияющие на зрение детей**

Организация рационального полноценного питания детей в дошкольном возрасте во многом зависит от родителей, их представлений о питании, а также от возможностей дошкольных учреждений, посещаемых детьми. Многие ученые-офтальмологи, педиатры, гигиенисты неоднократно обращали внимание в своих исследованиях на роль неадекватного, нерационального питания в развитии заболевания глаз и их осложненного течения у детей.

Питание ребенка должно быть сбалансированным, т.е. содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

**Белки**, являясь наиболее важной составной частью нашего организма, служат для построения тканей организма и оказывают огромное влияние на функцию ЦНС.

**Жиры** – составная часть нашего организма, один из основных источников энергии, откладываются в виде прослойки под кожей и между внутренними органами. Потребность организма в углеводах очень велика и связана с большой подвижностью ребенка. Кроме белков, жиров и углеводов пища должна содержать минеральные вещества.

**Микроэлементы** – составные компоненты биологически активных веществ и участвуют в обменных процессах в организме.

**Калий** снабжает кислородом кровеносные сосуды глаз, контролирует их состояние. Он содержится в меде, бананах, печенке картофеля, растительном масле.

Если ваш ребенок стал плохо видеть в темноте, щуриться, хотя нет явных нарушений зрения, проверьте, как у него обстоят дела с **цинком**. Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки, поддерживает нормальный уровень витамина А. высокое содержание этого микроэлемента находится в морепродуктах (креветки, устрицы), сельди, печени, мясе, грибах, зерновых (отруби, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, ореха). Он лучше усваивается из мясных продуктов, чем из растительной пищи, фитиновая кислота растений связывает его и мешает всасываться в тонком кишечнике.

**Кальций** – основной строительный материал для наружной оболочки глазного я блока; он всегда находится в союзе с другим микроэлементом – **фосфором**. Продукты, содержащие одновременно кальций и фосфор, - яблоки, зеленый горошек, цельные зерна, свежие огурцы, все виды капусты, особенно цветная, сельдерей, салат, редис, творог, белые сыры.

Особое внимание хочется обратить на **витамины**. Их значение было открыто русским ученым Н.И. Луниным, доказавшим первоочередную роль недостатка витаминов в развитии тяжелых заболеваний организма.

*Для зрения особое значение имеют витамины А, группы В, С, D, РР.*

**Витамин А** – наиболее востребованный для глаз. Запасы его в организме незначительны, а способность накапливаться в детском организме ниже, чем у взрослых. Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – рыбий жир, молочные продукты, сливочное масло, сыр, яичный желток.

**Витамин С** – аскорбиновая кислота, в тканях глаза его содержится значительно больше, чем в крови. Витамин С оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, антиоксидантное действие. Им богаты капуста, болгарский перец, брокколи и брюссельская капуста, шпинат, зеленый лук, помидоры, цитрусовые, шиповник, смородина.

Диетологи отмечают огромное влияние на состояние орган зрения витаминов группы В. Они влияют не только на сам глаз, но и на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений.

**Витамин В 1** содержится в нежирной свинине, печени, почках, картофеле, крупах, бобовых растениях.

**Витамин В2** важен для нормального функционирования органа зрения, является мощным антиоксидантом, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, способствует синтезу зрительного пурпура, обеспечивает хорошее центральное и цветовое зрение, повышает способность глаза к адаптации в темноте.

**Витамин В6** содержится в печени, почках, птице, мясе, рыбе, дыне, крупах, перце, картофеле.

**Витамин РР** содержится в яйцах, мясе, печени, молоке, хлебе.

Хочется так же остановиться на важных для нормальной жизнедеятельности глаза *биологически активных веществах*. **Лютеин** и **зеаксантин**: их содержание в клетчатке обеспечивает качество зрительной работы, восстанавливают светочувствительные клетки, повышают остроту зрения при низкой освещенности.

Среди главных продуктов зрения, содержащих эти питательные вещества – **черника**. Кроме каротина, в ней содержится множество других полезных для глаз веществ. И удивительно, что она не только усиливает остроту зрения, но и способствует увеличению поля зрения, уменьшает усталость глаз. Ликопин нейтрализует свободные радикалы. Наряду с другим каротиноидом, лютеин способен защищать сетчатку глаза от воздействия ультрафиолетовых лучей. Источником ликопина являются помидоры, томатный соус, кетчуп, томатный сок, сладкий красный перец, арбуз, папайя, любые фрукты и овощи красного цвета.

Знания о правильном питании детей и желание претворить их в жизнь – вот основа полноценного развития ребенка, сохранения зрительной функции на всю жизнь!