

Які продукти допомагають зберегти зір

Додайте у ваш щоденний раціон продукти, які діють не тільки як профілактика, але і як терапія, що підвищує гостроту зору.

– Чорниця. Підтримує гостроту зору і зменшує втому очей завдяки високому вмісту вітамінів В1, С і пігменту лютеїну. Ще не сезон свіжої? Купуйте заморожені ягоди, варення або таблетовану чорницю, яка продається в аптеках.

– Морква. Бета-каротин, що міститься в цьому овочі, підтримує гостроту зору.

– Гарбуз. Ще один помаранчевий овоч, який містить корисні для зору компоненти: лютеїн, вітаміни С, А, В1, В2 і цинк. Гарбузова каша з молоком на сніданок, суп-пюре або салат зроблять ваш раціон корисним для зору.

– Шпинат. Містить лютеїн – природний помічник у боротьбі з катарактою.

– Фрукти. Для очей корисні фрукти зеленого й оранжевого кольору:

виноград, персики, абрикоси, яблука, апельсини, ківі тощо.

– Риба або риб'ячий жир зарекомендували себе як активні борці з проблемами зору. Найвищий вміст жирних кислот і омега-3, необхідних для гарного зору, – в лососі, сардинах, оселедці та скумбрії. Риб'ячий жир запобігає дегенерації жовтої плями ока.

– Підключайте вітамінно-мінеральні комплекси для поліпшення зору.

Використовуйте комплекси з вітаміном В2 у складі – він підтримує і стимулює обмін речовин у рогівці та кришталіку ока – і вітаміном В12, який поліпшує кровообіг в очах.



Правило «20-20-20»

Коли ви сидите за комп'ютером, дивлячись на досить яскравий екран, ви кліпаєте очима дуже рідко, через це ваші очі пересихають і швидко втомлюються. Існує чудове правило «20-20-20», яке допоможе вам позбутися дискомфорту і є простою та дієвою профілактикою втоми очей.

Правило «20-20-20» означає, що після кожних 20 хвилин роботи слід робити перерву на 20 секунд і дивитися на далекі об'єкти на відстані не менше 20 футів (6 метрів).

Щоб не забувати це робити кожні 20 хвилин, можна скористатися таймером на ПК або телефоні.

20 mins 20 feet 20 seconds

Фактори, на які слід звернути увагу батькам при зниженні зору у дитини

Зовнішні ознаки зорових порушень у дітей такі:

– дитина примружує очі, закриває одне око або часто кліпає очима, щоб роздивитися дрібні деталі;

- дитина занадто близько підносить до обличчя іграшку або книгу, нахиляє голову при спробі щось роздивитися або, навпаки, відсуває предмет помітно далі;
- дитина сідає ближче до телевізора, нахиляється вперед під час гри за комп'ютером;
- дитина скаржиться на частий головний біль або біль в очах;
- дитина швидко втомлюється під час занять, які потребують зорових навантажень, тріє очі під час читання (за умови позитивного ставлення до читання взагалі);
- очі дитини часто почервонілі, дивляться в різних напрямках;
- дитина не відразу помічає предмети, на які їй вказують або які просять передати, або кладе їх повз стіл, шухляду тощо;
- у дитини наявні проблеми з пересуванням у просторі (вона часто натикається на предмети);
- втрачає інтерес до гри, де використовуються дрібні деталі.