

«Гигиена зрения и рациональное питание»

Глаз, как и все живое, растет и развивается. В течение всего периода развития орган зрения дышит, питается. От того, как протекают эти процессы, зависит состояние его функций - зрения. Исходя из известного изречения «Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание», нужно сказать, что правильное питание должно быть предметом внимания всех родителей, чьи дети имеют нарушения зрения.

Как известно, для правильного питания организма и, следовательно, органа зрения, помимо белков, жиров, углеводов и минеральных солей необходимы особые вещества, содержащиеся в самых различных пищевых продуктах - витамины.

Благодаря им усиливаются процессы клеточного дыхания, повышается жизнедеятельность различных тканей и систем организма, снижаются физическое и умственное утомление, повышается работоспособность и улучшается зрение. При использовании различных тканей органа зрения находят много витаминов, особенно «А» и «С».

Витамин «С», например, участвует в процессе дыхания хрусталика. Некоторые витамины имеют непосредственное значение для процесса зрения.

Так витамин «А» обладает способностью накапливаться в организме в течение летних и осенних месяцев. Детям необходимо давать как можно больше продуктов, богатых витамином «А» - морковь, помидоры, зеленый лук, абрикосы...

Цель правильного рационального питания - разумный и хорошо сбалансированный состав потребляемых продуктов. Если общая диета достаточна, то организм вполне способен обеспечить глаза всеми веществами, необходимыми как для восстановления, так и для поддержания хорошего уровня зрительной работоспособности.