***«Зрение и питание»*.**

**Тифлопедагог: Савельева И.А.**

Важное условие сохранения зрения и поддержания функций глаза - правильное питание. Оно, прежде всего, заключается в соблюдении нескольких принципов:

**\***умеренность в еде;
**\***полноценная, сочетаемая, легкоусваиваемая и разнообразная пища;
**\***повышенное добавление в рацион продуктов, богатых витаминами А, Е и С.
 Начнем с последнего принципа. Витаминный дефицит в наши дни свойственен большинству людей. При заболеваниях глаз организм требует определенных витаминов, о которых мы сказали выше.

 **Витамин А** содержится в моркови, дыне, помидорах, салате, зеленом горошке, зеленом луке, твороге, печенке.

**Витамин В** - в овощах, грибах, кисломолочных продуктах.

**Витамин С** - в шиповнике, картофеле, квашеной капусте, цитрусовых. Щедро включайте в рацион блюда из этих продуктов.

Отлично питает всю глазную систему **морковный сок**. Он - самый богатый источник витамина А. Быстро и хорошо усваивается. Этот сок можно пить, когда хочется, но два раза в год необходимо пить морковный сок как лекарство, курсом. Стакан сока каждое утро в течение месяца.

Кстати, морковный сок укрепляет и нервную систему, лечит раковые заболевания на начальной стадии и способен привести весь организм в бодрое состояние. В сезоны, когда морковь теряет свою сочность и уже непригодна для соков, пейте отвар моркови. Он же может составить основу овощных супов. Не следует забывать, что тушеную морковь, морковный салат, сок следует употреблять обязательно со сметаной или маслом, так как **витамин А** является жирорастворимым. Вполне достаточно небольшой ложки жира.

 При заболевании глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте и конъюнктивите эффективен **сок петрушки.** Он - один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не стоит пить более чем 30-40 мл в день. Количество сока за один прием должно быть не больше одной столовой ложки.
Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока петрушки и моркови. Имеющиеся в соке петрушки элементы содержатся в таком сочетании, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. **Сок петрушки** - сильнодействующее средство для восстановления остроты зрения, пониженного при напряженной работе глаз.

 Отлично "освежает" глаза, очищает кровь и вообще весь организм свекла. Две столовые ложки ее сока стоит добавлять к смеси морковно-петрушечного сока.

Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: натуральные, свежие плоды, сок, сушеные - **курага и урюк.**

Из летних ягод улучшает зрение **черника**. В сезон ее следует съедать не менее 10 стаканов. Черника неплохо сохраняет свои уникальные свойства в виде сырого варенья. Перетирать чернику следует в пропорциях: один стакан ягод на один стакан сахарного песка. Если заготовленная черника хранится в холодильнике, порцию сахара можно уменьшить вдвое.

Обязательно пить **шиповник** - по содержанию витамина С ему нет равных. Его ежедневное употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов.

Страдающим близорукостью стоит заготовить **боярышник,** который богат аскорбиновой кислотой и каротином. Сушеные плоды боярышника, перемолотые в муку, размешанные с медом, можно есть как варенье. Сушеные листья и плоды боярышника хорошо использовать в качестве заварки вместо чая.
Настои боярышника и шиповника, черничный морс и кисель, зеленый чай должны ежедневно разнообразить ваш рацион, составляя около половины выпиваемой жидкости.
 Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз, **тыква**. Ограничений в ее потреблении нет. Тыкву непременно следует добавлять в салаты, супы, пюре.

Тем, кто страдает болезнями глаз, стоит один раз в год пить **рыбий жир**.

Каждый прием пищи должен включать фрукты, овощи, салаты, соки. Из всех крупяных каш, овсяная и гречневая особенно богаты витаминами, которые хорошо усваиваются и необходимы нашим глазам. Как можно меньше следует, есть белого хлеба и сладостей. Ограничивайте себя в употреблении соли, но ни в коем случае не исключайте ее из рациона полностью.

Состояние глаз, острота зрения во многом зависят от работы кишечника. Пища в зашлакованном организме переваривается и усваивается неправильно, витамины "не доходят" до сосудов. Общая засоренность приводит к нарушению всасывания витаминов, прежде всего витаминов А и Е. Это влияет и на общее состояние здоровья, и на состояние глаз.

Однообразная пища не только снижает аппетит, но и трудна для усвоения. Питание должно быть полноценным по всем составляющим. Дело не столько в том, какие блюда есть, а в том, как сочетаются продукты при одновременном их употреблении.

Вспомним, какая неприятная тяжесть желудке, да и во всем организме, появляется, когда ешь все подряд. Неприятное чувство дискомфорта вызвано перенапряжением всех органов пищеварения. Это ощущение вызвано одновременным употреблением концентрированных белков и углеводов. Такая смешанная пища переваривается с трудом, отбирая все силы. Еда становится балластом и не приносит никакой пользы.

Продукты, богатые белком, не стоит смешивать с продуктами, насыщенными углеводами. Нейтральные же продукты можно смешивать и с теми, и с другими.

**Белок** - это мясо, птица, вареные колбасы, рыба, все соевые продукты, яйца, молоко, все сорта сыра жирностью более 50 %.

**Углеводы** - хлеб и любая выпечка, картофель, все крупы, макароны.

К нейтральным продуктам относятся растительные масла, нежирные сорта маргарина и сливочного масла, все кисломолочные продукты: кефир, творог, йогурт, простокваша, сметана, пахта, все сырокопченые продукты: рыба, мясо, колбасы, благородные сорта грибов, овощи и фрукты.

Не стоит злоупотреблять чрезмерным употреблением мяса, колбас, сливочного масла, соленостей и копченостей. Гарниром к мясным блюдам должны являться салаты, а картофель или рис вы можете есть не только с овощами, но со слабосоленой рыбой или кусочком копченого мяса.

При любых заболеваниях, связанных с глазами, следует употреблять пищу, которая легко переваривается. Основой должна стать натуральная пища, не подвергающаяся тепловой обработке. Суточный рацион не менее чем на 60 % должен состоять из продуктов растительного происхождения.

Можно предложить 2 варианта дневного рациона питания: белкового и состоящего из продуктов, насыщенных углеводами.

Завтрак, богатый углеводами, может включать хлеб, выпечку, копченую колбасу, кашу, творог, мед, варенье, овсяные хлопья.

Но если в ваш завтрак как основа входит белковая пища: яйца, вареная колбаса или сосиски, то вы должны отказаться от каши и хлеба. А вот творог, особенно нежирный, вполне допустим. Если вам трудно обойтись без хлеба, то замените его одним или двумя ломтиками подсушенного на сковородке хлеба грубого помола.

Белковый обед включает суп или ненаваристый бульон, заправленный любыми овощами, кроме картофеля. Без добавления круп и макаронных изделии. На второе - мясо, рыба, яйца, овощи в любом виде.

Обед с углеводами. Постный крупяной или макаронный суп, вегетарианские овощные супы, борщ или щи. В первое можно добавить сметану. На второе - картофель, рис или макароны с овощами. Можно разнообразить обед любыми добавками из нейтральной группы. Количество хлеба не ограничено.
Вечером не стоит перегружать организм перевариванием белковой пищи. Лучше съесть кашу с фруктами, хлебобулочные изделия, макароны с сыром или картофель с овощами и выпить стакан кефира или простокваши.

Очищенный организм и здоровая витаминизированная пища пойдут на благо вашему зрению, во всяком случае, стабилизируют остроту зрения и предохранят ваши глаза от многих заболеваний.