



ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 03. 2010

Potrava pro oči

Šedý zákal Jde o zneprůhlednění čočky. Vhodná strava, díky které můžeme této nemoci předcházet je ta, která obsahuje provitamin A, antioxidanty,...

K vykonávání těchto funkcí potřebuje vitamin A, který pomáhá vytvářet pigment citlivý na světlo a udržuje vlhkou spojivku, dále přírodní barviva karotenoidy, které udržují v dobrém stavu sítnici a také vitamin C a E, které pomáhají předcházet ztrátě zraku a kataraktu. Ty se nejvíce nacházejí v ovoci, zelenině, ořechách a obilných klíčcích.

Přehled nemocí oka a vhodné stravy pro prevenci a léčbu těchto nemocí:

• Šedý zákal

Jde o zneprůhlednění čočky. Vhodná strava, díky které můžeme této nemoci předcházet je ta, která  obsahuje provitamin A, antioxidanty, vitamíny C a E, semena. Doporučuje se dýně. Omezte mléčné výrobky, tuky, sůl a živočišné maslo.

• Zelený zákal (Glaukom)

Jedná se o zvýšený nitrooční tlak vedoucí k poruchám a ztrátě zraku. Ve stravě se vyvarujte kofeinu, dále mastným kyselinám a proteinům. Naopak konzumujte pomeranče a potraviny s vitaminem A a B1. 

• Zánět spojivky

Příčinou téhle nemoci mohou být bakterie, ale také podráždění, například kouřem. Jezte meruňky a  stravu bohatou na vitamin A a vitaminy skupiny B.

• Šeroslepost

Tuto nemoc způsobuje nedostatek vitaminu A, jezte proto mrkev, meruňky a mango. 

• Makulární degenerace sítnice

Zapříčiňuje slepotu u osob starších 65 let. Příčiny jsou: nadměrně vystavování se slunečnímu světlu, nedostatek antioxidantů, kouření. Pomáhá jíst špenát a kapustu, pomeranče, potraviny se zinkem a antioxidanty. 