

Vitamíny a minerály pro zdravé oči



Brýle, kontaktní čočky a korekční operace jsou nejběžnější metody pro zlepšení vidění, ale co takové vitamíny? **Vitamíny jsou nezbytné pro naše tělo, mají mnoho různých zdravotních výhod a zlepšují tělesné funkce.** Je to záhada, kolik lidí se zajímá o kalorie, bílkoviny, tuky a sacharidy na nutričním označení výrobků, přičemž zcela ignorují spodní část etikety, která obsahuje cenné informace o vitamínech.

Vitamíny jsou nezbytné živiny, abychom normálně fungovali. Jinak nás ochromí mnohé nemoci a zdravotní problémy související s jejich nedostatkem, které se překvapivě týkají hlavně našich očí. Zde je seznam důležitých vitamínů, které nám pomáhají zlepšit zrak.

Vitamín A

Vitamín A je velmi důležitý pro správnou funkci sítnice, což je část oka, která vytváří obraz a převádí jej na nervový signál odeslán do mozku. Zvýšení příjmu vitamínu A může zlepšit vaše noční vidění. Uvidíte, jak dobře fungují vaše oči i při nedostatku světla. Potravinové zdroje, které obsahují značné množství vitamínu A zahrnují mrkev, kapusta, špenát, hrášek.

Vitamín C

Většina lidí uznává vitamin C pro jeho schopnost zvyšovat imunitu, ale mnozí netuší, že má i schopnosti zlepšovat zrak. **Studie ukázaly, že zdravý příjem vitamínu C může pomoci snížit riziko vzniku šedého zákalu a věkem podmíněnou makulární degeneraci.** Potravinové zdroje, které obsahují vitamin C jsou grep, petržel, brokolice, jahoda, citron, brambory.

Vitamín E

Vitamin E je známý pro své antioxidační vlastnosti, které jsou nezbytné pro boj proti škodlivým, volným radikálům v těle, které jsou zodpovědné za stárnutí a nemoci jako je rakovina. Potravinové zdroje, které obsahují velké množství vitamínu E jsou mandle, slunečnicová semena, olivy, špenát, borůvky, listová zelenina, arašidy.

Vitamíny skupiny B

Několik vitaminů skupiny B se ukázalo být prospěšných pro oči a zlepšující zrak. Vitamin B2 je prospěšný pro rohovku ve formě očních kapek. Jeho nedostatek může vést k tlumenému vidění, svědění a pálení očí. Vitamin B6 zabraňuje makulární degeneraci. Pomáhá vstřebat hořčík, který je nezbytný pro produkci slz. Potravinové zdroje, které obsahují skupiny vitamínů B jsou banány, tuňák, kuře, losos, jogurt, mléko, sója.

Správný příjem vitaminů je velmi důležitý v každém věku, zejména pro unavené oči. Makulární degenerace je běžné onemocnění u starších lidí, ale jsou k dispozici vitamíny, které pomáhají zabránit ztrátě zraku. Neposkytují nám sice rentgenové vidění, ale mohou pomoci zlepšit zrak. Tak dobrou chuť!

Důležité minerály pro oči

Zinek

Pro správné fungování enzymů v oku je podstatný zinek. Proto je důležité konzumovat potraviny bohaté na tento minerál. Mezi ty patří například játra, vajíčka, mléko, dýňová semínka, ústřice nebo pštrosí maso. Příliš velký přísun zinku však může očím naopak škodit.

Lutein a zeaxantin

Lutein a zeaxantin jsou stavební prvky makulárního pigmentu sítnice, která je jednou z nejdůležitějších částí lidského oka. Lidské oko využívá makulární pigment pro absorpci modrého světla. Právě modrá část světelného spektra je pro sítnici zvláště nebezpečná a může ji poškodit. Makulární pigment funguje podobně jako ochranný filtr a chrání tak citlivou buněčnou strukturu před oxidačními změnami. Vysoká koncentrace těchto látek v oku však s přibývajícím věkem klesá, a proto je nezbytné je pravidelně doplňovat.

Zdroj obrázku: Freeimages.com / Mila Mila She

Autor článku OčníVady.cz, článek byl napsán 27.7.2015.

URL článku: <http://ocnivady.cz/o-lidskem-oku/vitaminy-a-mineraly-pro-zdrave-oci>.