Конечно, нельзя дать однозначный ответ. Зрение зависит от огромного количества факторов, но образ жизни, в том числе и питание, является не последним из них. Существуют продукты, которые могут помогать глазам смотреть лучше, мы о них рассказывали. И в то же время неправильное питание может нанести зрению вред и ухудшить здоровье глаз.

Если вы употребляете большое количество таких плохих продуктов, то наносите очень большой вред здоровью глаз, рассказала aif.ru Елизавета Краснолуцкая, врач-офтальмолог, лазерный хирург, автор научных статей на тему офтальмологии и кандидат медицинских наук.

— Мы то — что мы едим, это не зря говорят. И наш рацион очень сильно влияет на наше здоровье и на здоровье глаз в том числе. Какие же продукты оказывают сильное отрицательное воздействие?

Переизбыток глюкозы в организме может привести к нарушению кровообращения, которое отражается на состоянии зрительного нерва и сетчатки. Повышается давление на структуры глаза, ухудшается их питание, и, как следствие, снижается острота зрения. Подобные изменения нередко приводят к такому опасному заболеванию, как диабетическая ретинопатия. Морковь, черника и другие. Врач перечислил продукты, полезные для зрения Подробнее

Другим опасным спутником сахара является макулярная дегенерация. Это прогрессирующая патология, поражающая центральную часть сетчатки — макулу, где сосредоточено наибольшее количество светочувствительных клеток. Без своевременной диагностики и лечения заболевание может привести к необратимой потере зрения.

Хлебобулочные изделия содержат большое количество углеводов и сахара, которые увеличивают уровень глюкозы и инсулина в крови. Это может привести к нарушению метаболизма, ухудшению питания структур глаза и даже развитию близорукости.

Подростки пьют энергетики литрами, а взрослые — употребляют очень много кофе. И это очень тревожно. Энергетики негативно влияют на здоровье молодых людей, чьи органы находятся в активной стадии развития. Недавние исследования показали, что чрезмерное употребление энергетических напитков ведет к изменению плотности сосудов сетчатки. Дело не только в большом количестве сахара, но и во влиянии кофеина, который вызывает увеличение внутриглазного давления. Поэтому кофеманам тоже стоить быть осторожными, ведь постоянное повышение внутриглазного давления

Все права защищены

может привести к развитию глаукомы. Морковкой по глазам. Офтальмолог Кожухов развенчал 5 мифов о зрении Подробнее

Употребление фастфуда, богатого жирами, солью и сахаром, ведет к риску увеличения уровня холестерина в крови. Это может привести к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах, в том числе глазных. Как результат, ухудшается кровообращение и повышается риск развития глаукомы и других опасных болезней глаз. Кстати, не путайте жирную пищу с продуктами, богатыми полезными жирами, такими как омега-3 и омега-6. Они помогают уменьшить риск развития офтальмологических заболеваний и благоприятно влияют на здоровье кожи, сердца и мозга.

Данным фактом мало кого удивишь, но чрезмерное употребление алкогольных напитков пагубно влияет на наше зрение. Алкоголь медленно убивает практически каждую структуру глаза — сетчатку, питающие ее сосуды, хрусталик, зрительный нерв и т. д. В результате повышается риск развития катаракты, глаукомы и других долгосрочных проблем со зрением. Употребление некачественного спиртного может иметь катастрофические последствия для здоровья глаз. Некоторые виды поддельного или плохо очищенного алкоголя содержат метанол — ядовитое вещество, которое вызывает необратимую слепоту. Чтобы избежать этой ужасной судьбы, никогда не пейте спиртные напитки сомнительного происхождения и всегда покупайте их только в официальных магазинах и барах. Защищаем глаза. Врач объяснил, почему смотреть на солнце вредно Подробнее

Здоровье глаз напрямую зависит от качества питания. Сбалансированная диета, богатая витаминами A, B, C, E и минералами, обеспечивает кровь достаточным количеством кислорода, защищает глаза от вредного влияния свободных радикалов и положительно сказывается на состоянии всего организма. Откажитесь от газировки, шоколада и продуктов с высоким содержанием соли. Включите в свой рацион побольше рыбы, орехов, свежих овощей и фруктов, и результат не заставит себя ждать.

Другим важнейшим фактором является регулярная диагностика зрения. Современное офтальмологическое оборудование помогает обнаружить то или иное нарушение даже на ранней стадии. Проходить диагностику нужно не реже, чем 1 раз в год. Особое внимание стоит уделить зрению детей и пожилых людей, которые более других подвержены риску развития глазных заболеваний. Помните, что своевременная диагностика — это важный шаг к сохранению здоровья и качества жизни.

Все права защищены