



Лечение глаукомы: питание



Ежедневно он вел работу по «борьбе» с глаукомой. На карте стояла сохранность его зрения. Поэтому все методы были хороши для применения. Даже особое питание нельзя было игнорировать.

Как оказалось, лечение, а также профилактика глаукомы дополняется употреблением продуктов с «правильным» содержанием витаминов А, Е и С. Это обусловлено антиоксидантными свойствами этих веществ, а, как известно, именно действие свободных радикалов негативно сказывается на органах зрения.

Возник вопрос: откуда взять витамины?

- А: морковь, яблоки, картофель, свекла, капуста, салат, красный перец, бананы, цитрусовые, абрикосы;
- Е: морская рыба, птица, зелень, листовые овощи, растительные масла;
- С: капуста, шпинат, красный перец, спаржа, помидоры, цитрусовые, клубника.

Помимо антиоксидантов, дополнительно рекомендовалось принимать витамины В1, В2, В6 и В12. Так как витамины группы В контролируют окисление, углеводный обмен и рост клеток. Они содержатся в орехах, злаках, молочных продуктах, мясе и рыбе.

Также выяснилось, что при нарушениях зрения всем рекомендуется употреблять больше лесных ягод и красного винограда. Полезными будут овсяная, пшеничная и гречневая каши, молочные продукты, нежирные супы, бобовые, хлеб (до 200 г в сутки). Важно поддерживать нормальное функционирование кишечника.

Важно рациональное употребление жидкости в течение суток. Вода должна поступать в организм равномерно. Также следует употреблять меньше сметаны, сливочного масла, легкоусвояемых углеводов. Опасными могут быть концентрированные супы, соленые блюда, мясные субпродукты, пряности, выпечка, крепкий кофе, чай, а также алкоголь.