

# Warto wiedzieć: zdrowa żywność, a choroby OCZU

Data publikacji: 27.06.2020 15:15

Kilka lat temu, dla mnie wówczas osoby pełnosprawnej, temat ślepoty czy osoby niewidomej nie istniał. Teraz nie dziwię się Wam osobom świetnie widzącym. Jednak nigdy nie wiemy kiedy możemy ten zmysł stracić, czy zacząć tracić. Naprawdę – nie zazdroścuję, bo wiem czym się to może skończyć.



Fot: Pixabay.com

Tracimy wzrok i co dalej robić? Cztery ściany, zamknięcie, samotność czy może uzależnienie? Każde rozwiązanie jest w tym momencie dobre. Jednak czy zawsze jest to rozwiązanie właściwe? Jestem osobą ociemniałą od ośmiu lat i już różnych sposobów próbowałem aby coś zmienić w swoim podejściu do życia. W zeszłym roku spotkałem osobę, która o wzroku i jej chorobach wie naprawdę dużo. Zacząłem się interesować tym, o czym mówi i pisze, a wiedzę ma ogromną, którą cały czas pogłębia. Właśnie dzięki tej osobie dostrzegłem problem zdrowego odżywiania się aby nie dopuścić do pogarszania się tego co jeszcze mam czyli gałek ocznych.

Chodzi mi tutaj o coś tak prostego co wiele osób stosuje na co dzień aby dbać o swoją figurę czyli o dietę. Możemy przy okazji dbania o wygląd swojego ciała zadbać również o narząd naprawdę potrzebny nam na co dzień czyli o oczy i prawidłowe widzenie. Aby nie odczuwać jakiś problemów związanych z piekącymi, podrażnionymi, zaczerwionymi czy suchymi oczami należy dostarczać organizmowi odpowiedniej dawki witamin i składników mineralnych, które wzmocnią wzrok. Witaminami takimi są: witamina A, C oraz E, a minerałami: selen, cynk, mangan i miedź. Nie bez znaczenia jest odpowiednia ilość dobrych tłuszczów i wody.

Aby wzmocnić wzrok wskazane jest do swojego posiłku wprowadzać takie produkty:

- witamina A- marchew, warzywa ciemno-liściaste, pomidory, brzoskwinie
- witamina C - natka pietruszki, warzywa kapustne, papryka, czarne porzeczki, truskawki, kiwi, cytrusy
- witamina E - oleje roślinne (głównie słonecznikowy), pestki słonecznika, dyni, orzechy, sezam

- Cynk - ryby, jaja, pieczywo pełnoziarniste

- Miedź - owoce morza, orzechy, awokado

- Mangan - orzechy, ciemne pieczywo, fasola, groch, czarne jagody

- Selen - ryby morskie, owoce morza, orzechy, kielki pszenicy, czosnek, cebula

Luteina - jarmuż, szpinak, natka pietruszki, sałata, żółte warzywa, pomarańczowe i zielone warzywa, nektarynki, jeżyny, agrest, awokado.

Patrząc na te produkty nie ma w nich niczego wyszukanego, czego nie można dostać w nawet w sklepach osiedlowych i czego na co dzień nie stosujemy w swoich „dietach cud”, a nie wiemy nawet, że często możemy przy okazji zadbać o swój narząd wzroku. Zwłaszcza teraz latem, gdy mamy dostępne całe bogactwo tych produktów. Naprawdę warto czasem pokroić trochę warzyw, czy zjeść owoce i zadbać o swoje zdrowie. Nie kosztuje to wiele, a może ułatwić życie na tym kolorowym świecie.

Andrzej Koenig