magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 10. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Oči si hýčkejte. Důležité jsou antioxidanty a pigmenty

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Oci-si-hyckejte.-Dulezite-jsou-antioxidanty-a-pigmenty__s10012x10651.html

Desátý říjnový den je mezinárodním dnem zraku. Je to náš nejdůležitější smysl, umožňuje nám vnímat světlo, barvy, tvary a hlavně slouží k orientaci v prostoru. Díky němu přijímáme až 80% informací z vnějšího prostředí. Orgánem zraku je oko. Vysoké nároky má na příjem vitamínů, minerálů a dalších živin.

Nemůžete zaostřit?

Oko je optický systém jako například fotoaparát. Skládá se ze složitého

systému dioptrických čoček, optických prostředí a vzdáleností, které soustředí paprsky, které do oka vstupují tak, aby zaostřený obrázek okolního světa dopadal přesně na sítnici. Pokud se paprsky procházející čočkou nespojují na sítnici, ale za ní nebo před ní, případně jsou rohovkou lámány chybně a nedochází tak ke koncentraci paprsku do jediného bodu, vzniká buď dalekozrakost, krátkozrakost nebo astigmatismus, eventuálně i kombinace.

Slepí kvůli cukru?

Příčiny zhoršení zraku mohou být způsobené samotným poškozením oka, přibývajícím věkem, ale i celkovým **onemocněním jako je například neléčená cukrovka, hypertenze nebo dokonce roztroušená skleroza.** S věkem roste riziko vzniku šedého a zeleného zákalu, makulární degenerace (makula – žlutá skvrna na sítnici) a presbyopie (stařecká vetchozrakost).

Častým očním onemocněním je šilhání. Jeho příčinou může být nedostatečnost některých okohybných svalů, což bývá časté zejména v dětském věku. Rozhodně šilhání u dětí nepodceňujte, neboť pokud je u nich jedno z očí funkčně horší, mají děti tendenci jej nepoužívat, což následně vede k tomu, že mozek s okem přestane počítat a dochází ke vzniku tupozrakosti, která bývá nevratná.

Hýčkejte si oči

Stav zraku ovlivňuje celá řada faktorů. Mezi ně patří především pracovní náplň, prostředí, ve kterém žijeme, čas strávený u počítače nebo televize a také délka a kvalita našeho spánku. Pokud chcete, aby vám oči co nejdéle a co nejlépe sloužily, chraňte je před UV zářením a to nejen v létě, ale také v zimě. Dopřejte jim dostatek denního světla, noste dioptrické brýle se správnou korekcí, při nošení kontaktních čoček dodržujte správnou hygienu a délku nošení čoček a docházejte pravidelně na preventivní oční prohlídky.

Volba způsobu korekce oční vady záleží na vašich požadavcích a také životním stylu. Brýle se snadno nosí, péče o ně je snadná, ale zhoršují rozsah zorného pole a jsou poměrně náchylné k poškození. Zatímco kontaktní čočky výborně korigují oční vadu, umožňují normální zorné pole i prostorové vidění. Ne každý ovšem kontaktní čočky v očích snese a péče o ně i aplikace je poměrně náročná. Některé druhy očních vad a onemocnění včetně refrakčních vad, šedého zákalu ze také velmi úspěšně operovat.

Oči patří mezi orgány nejvíce náročné na živiny

Velká část vitaminů, minerálů a dalších živin, které přijmeme z potravy, využije naše tělo pro výživu očí a tkání, které souvisejí s procesem vidění. Důležité jsou

také antioxidanty, které chrání oči před degenerativními procesy způsobeným volnými radikály.

Dbejte především na dostatek zeleniny, zvláště pak druhů bohatých na antioxidanty a rostlinné pigmenty jako je **česnek, cibule, žlutá a oranžová zelenina, listová zelenina, rajčata nebo červená řepa.** Nesmíme zapomenou ani na **mrkev**, nejznámější z "očních" potravin. Tato zelenina obsahuje velké množství karotenů, z nichž v těle vzniká vitamin A, který chrání zrak před šeroslepostí. Z ovoce očím prospívají zejména **borůvky, které jsou bohaté na antokyany** chránící čočku a sítnici před degenerativními procesy a které podporují obnovu jejich buněk a prospívají cévám zásobujícím oči.

Z ostatních potravin očím svědčí například mořské **ryby a řasy, celozrnné obiloviny, fazole a vejce.** Především jeho žloutek pomáhá zraku, obsahuje totiž velké množství luteinu, který spolu s lecitinem, cysteinem a dalších aminokyselinách ve vejcích obsažených chrání zrak před vznikem šedého zákalu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz