

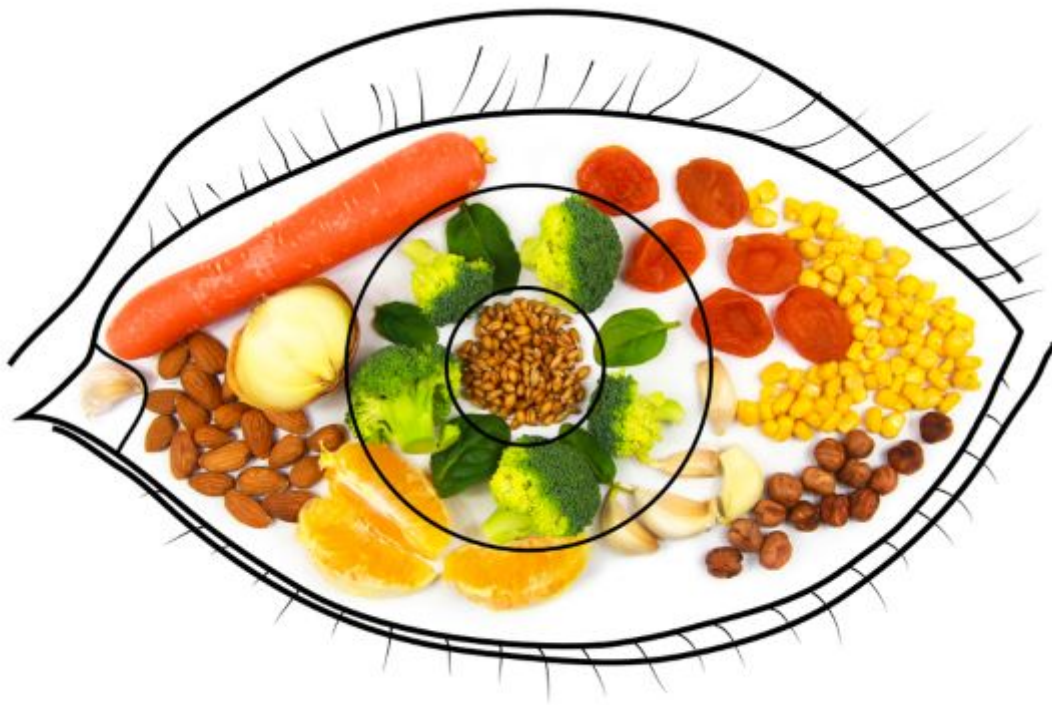


Zdraví očí a zrak podporuje výživa. Proč je důležitý vitamin E či hořčík a zinek?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Zdravi-oci-a-zrak-podporuje-vyziva.-Proc-je-dulezity-vitamin-E-ci-horcik-a-zinek__s10012x19422.html

O výživě se mluví hlavně ve vztahu k hubnutí a nemocem srdce a cév. Zmiňována je i pro krásu vlasů a nehtů, ale ve vztahu k očím se výživa zas tak často nezmiňuje. Jak je zrak ovlivňován tím, co jíme? Jaké potraviny ho posilují? Nejen vitamin A je důležitý. Jaké vitaminy a minerály jsou důležité v rámci prevence onemocnění očí?



Pro zdraví očí jsou zvláště důležité **provitaminy A** (β -karoten a další karotenoidy) a **vitamin A, C, E, hořčík, selen, zinek a vícenenasycené**

mastné kyseliny řady n-3.

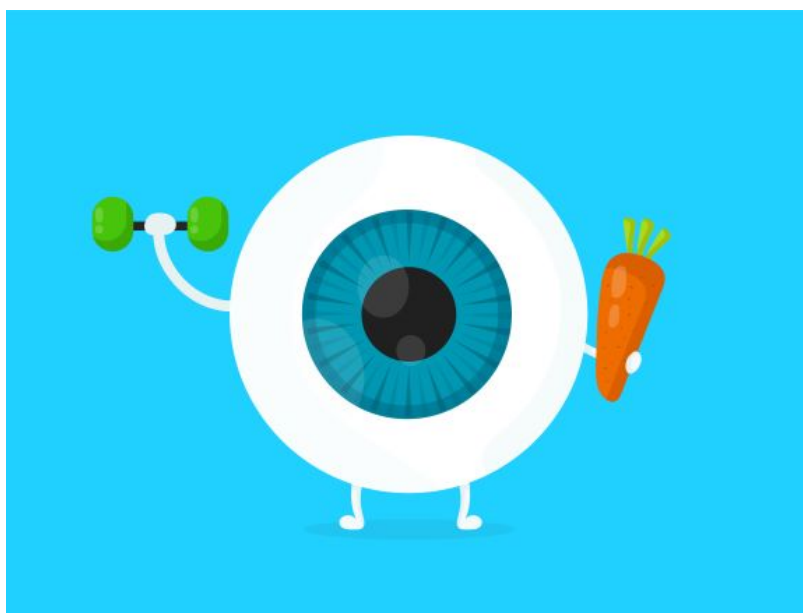
Vitamin A

Vitamin A získáváme **především ze živočišných potravin** (bezkonkurenčně nejvyšší obsah vitaminu A mají játra), část vitaminu A se tvoří z tzv. provitaminů, z nichž nejznámější je asi β -karoten. Karotenoidy se poměrně špatně vstřebávají, klíčový pro jejich resorpci je **tuk**. To je také důvod, proč se například **mrkev doporučuje připravovat na másle**.

Vitamin A je klíčový pro proces vidění, zejména pro **vidění za šera**. Nedostatek vitaminu A postihuje především děti v rozvojových zemích, kde se také stává **nejčastější příčinou slepoty v důsledku poškození oční rohovky**. Nedostatečný příjem vitaminu A může také způsobovat šeroslepost.

Karotenoidy

Mezi karotenoidy se řadí nejen známý β -karoten, ale i lutein, zeaxantin či lykopen.



β -karoten: je to silný antioxidant, který příznivě ovlivňuje cévní systém oka a také **má protinádorový efekt**, jelikož snižuje účinky některých karcinogenů. β -karoten najdeme především ve vařené mrkvi, kapustě a vařeném špenátu.

Lykopen: podobně jako ostatní karotenoidy, i lykopen se lépe vstřebává po tepelném zpracování a za přítomnosti tuků. Například rajčatová omáčka má téměř trojnásobně vyšší obsah tohoto antioxidantu než syrová rajčata. Dalšími zdroji lykopenu jsou **šípky, meloun, papája nebo grapefruit**. Hlavním úkolem lykopenu je ochrana před poškozením [volnými kyslíkovými radikály](#).

Lutein: lutein chrání oko před antioxidačním poškozením a funguje také jako **ochrana sítnice před větším množstvím světla**. Nachází se především v

tmavě zelené zelenině, nejvyšší obsah luteinu má listová kapusta.

Zeaxantin: stejně jako lutein, i zeaxantin plní ochrannou funkci jako filtr před modrým zářením a reaktivními formami kyslíku, které se v souvislosti se smogem vyskytují stále častěji. Vysoký obsah zeaxantinu mají **vařené žloutky, kukuřice, kustovnice čínská a řasa spirulina.**

Vitamin C

Je součástí antioxidantního systému oka. Antioxidanty se uplatňují v očních tekutinách i tkáních, nacházejí se i v slzném filmu, který omývá rohovku. Nejvyšší koncentrace vitamínu C je v čočce, kde **účinně chrání před šedým zákalem.** Důležitý je také pro zdraví očních cév.

Vitamin E

Hlavní úlohou vitamínu E v organismu je **antioxidační ochrana tkání,** přičemž nejvíce aktivní je v sítnici. Některé studie naznačují, že vitamin E může sehrávat úlohu v prevenci šedého zákalu. Vitamin E se nachází **v rostlinných olejích, obilných klíčcích, tmavě zelené listové zelenině a ořeších.** Potřeba vitamínu E se zvyšuje při větším příjmu nenasycených mastných kyselin.

Zinek



Zinek je silným antioxidantem a je nezbytný pro správné fungování imunitního systému, regeneraci tkání, hojení a zároveň je velmi důležitý pro zrak a zdraví oka. Zinek je totiž nepostradatelnou součástí rhodopsinu a nedostatek zinku **vede k vážnému poškození sítnice a tím i vidění.** Zinek se nachází v potravinách s vysokým obsahem bílkovin, jako je **maso, drůbež, korýši, luštěniny a celozrnné obilniny.**

Hořčík

Hořčík má vliv na relaxaci očních svalů a je **nezbytný pro produkci slz**. Na hořčík jsou bohaté celozrnné výrobky, ořechy, čokoláda, fazole, banány, brambory.

Vícenenasycené mastné kyseliny

Vícenenasycené mastné kyseliny řady n-3 jsou nepostradatelné pro vývoj zraku. Zvláště příznivě působí n-3 mastné kyseliny, jejichž dostatečný příjem (tzn. **konzumaci ryb 2-3x týdně**) je spojen s významným snížením rizika vzniku časně i pozdní věkem podmíněné makulární degenerace.

Makulární degenerace je **nejčastější příčinou oslepnutí ve vyspělých zemích**, na jejímž vzniku se podílí nezdravý životní styl (především nedostatek pohybu a kouření), obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak a samozřejmě také nevhodná strava s nedostatečným příjmem antioxidantně působících látek, vitaminů B skupiny a zdraví prospěšných tuků.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2022

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