

Patarimai, kaip išsaugoti sveikas akis

Valgykite sveikatai palankų maistą

Subalansuota mityba yra regėjimo sveikatos išlaikymo pagrindas. Žmogus per dieną turi gauti daugiau nei 40 skirtingų maistinių medžiagų. Visų šių biologiškai aktyvių medžiagų neturi nė vienas produktas, todėl ir reikalinga mitybos įvairovė.



Vitaminai, kurie naudingi akims

- **Vitaminas A.** Jis stiprina rageną, gerina regėjimo aštrumą ir yra atsakingas už gebėjimą matyti tamsoje;
- **B grupės vitaminai** – pagerina regos nervo darbą, dalyvauja vitaminų asimiliacijos procesuose:
 - B1 (Tiaminas).** Normalizuoja akispūdį, gerina vyzdžio būklę ir nervinių impulsų perdavimą iš smegenų į regos sistemą;
 - B2 (Riboflavinus).** Stiprina akies kapiliarų tinklą, gerina vyzdžio veiklą, taip pat mažina riziką susirgti glaukoma ir katarakta;
 - B12 (Cianokobalaminas).** Tai vitaminas, kuris būtinas normaliai akių kraujotakai užtikrinti;
- **Vitaminas C.** Jis svarbus regėjimo organus aprūpinant deguonimi;
- **Vitaminas D ir polinesočiųjų riebalų rūgštys Omega 3** trukdo tinklainės degeneracijai.

Mikroelementai

- **Kalis** yra būtinas rūgščių ir bazių balansui organizme.
- **Kalcis** – tai ląstelių ir audinių dalis. Turi priešuždegiminį poveikį.
- **Cinkas** – dalyvauja audinių kvėpavimo procese.
- **Selenas** – geras oksidatorius, jis skatina vitaminų pasisavinimą.

Normaliai regėjimo organų veiklai būtini **antioksidantai** liuteinas ir zeksantinas. Liuteinas ir zeaksantinas – tai karotenoidai: medžiagos, esančios akies viduje. Šių medžiagų žmogus gauna su maistu, tokiu kaip žalios lapinės daržovės, brokoliai, kiaušiniai. Šios medžiagos padeda sustiprinti lęšiuką ir tinklainę.

Uogos, vaisiai ir daržovės – maistas akių sveikatai užtikrinti

Mėlynės padeda palaikyti sveikus kapiliarus, nes jų pagalba akių raumenys gauna visus naudingus komponentus. Mėlynėse yra liuteino, vitaminų A ir C. Jie turi antioksidacinių savybių ir pagerina regėjimo aštrumą. Norint gauti dienos vitaminų normą – užtenka suvalgyti 1-2 šaukštus uogų (šaldytų).

Valgykite kuo daugiau **oranžinės ir žalios spalvos daržovių**. Pvz.: morkose gausu karotino, kuris žmogaus organizme virsta vitaminu A ir atlieka svarbų vaidmenį palaikant akių sveikatą. Norint gauti maksimalią naudą, morkas pagardinkite alyvuogių aliejumi (aliejus pagerina riebaluose tirpus karotino įsisavinimą).



Valgykite **svogūnus ir česnakus**. Vitaminų ir mineralų, naudingų regėjimui, yra **baltuose kopūstuose, raudonuose ir žiediniuose kopūstuose**. Valgydami šias daržoves gausite vitaminų C ir P, B1, B2, PP, taip pat naudingos medžiagos cholino. Labai naudingi regėjimui **brokoliai ir špinatai**, nes juose gausu liuteino.

Valgant **moliūgus**, akis aprūpinsite cinko, zeaksantino ir liuteino atsargomis, sumažinsite akių ligos kataraktos riziką. Taip pat moliūguose gausu vitaminų C, A, B1 ir B2, iš jo galite gaminti įvairius patiekalus – sriubas, salotas ir net saldžius desertus.



Kitas maistas tinkamas regėjimo išlaikymui



Valgykite **žuvį** (lašiša, tunas ir kt.) du-tris kartus per savaitę, nes joje yra polinesočiųjų riebalų ir riebalų rūgščių, reikalingų akių sveikatai (ypač Omega-3).

Valgykite **kiaušinius, riešutus, pupelės ir kitus baltimų** šaltinius.

Valgykite **pieno produktus**: piena, sviestą, kefyra, jogurtą, sūrį ir varškę, nes juose yra didelis kiekis kalcio ir beta-karotino, kurie stiprina akies membraną ir neleidžia atsirasti įvairioms akių ligoms.

Akims yra naudingas **juodasis šokoladas**, dėl jame esančių flavonoidų šokoladas apsaugo akių kraujagysles ir stiprina rageną.

Kas dar svarbu norint išlaikyti sveikas akis?

Labai svarbu laikytis tinkamo miego ir poilsio režimo:

- Ilgai padirbėjus prie kompiuterio, rekomenduojama kas 45 minutes daryti akių mankštos pratimus. Jų atlikimo trukmė turėtų būti apie 3 – 3,5 min.
- Darbo vieta turi būti įrengta, išlaikant nuo monitoriaus 60 cm. Monitoriaus viršus turi būti apie 7 cm aukščiau akių lygio.
- Skaityti, rašyti, piešti būtina tik prie gero apšvietimo. Tamsoje negalima žiūrėti televizorių, naudotis kompiuteriu ar planšete bei telefonu. Šviesos nebuvimas labai kenkia akims, todėl būtina tai daryti esant tik geram apšvietimui.
- Dėvėkite akinius nuo saulės. Tinkami akiniai nuo saulės, padės jums apsaugoti akis nuo ultravioletinių (UV) spindulių. Rinkitės akinius, kurie blokuoja nuo 99% iki 100% UVA (ilgos bangos, nesugeriamos ozono sluoksnio) ir UVB (vidutinės bangos, daugiausia sugeriamos ozono sluoksnio) spindulių. Užlenkti akinių lęšiai apsaugos jūsų akis iš šonų.
- Reguliariai lankykitės pas akių gydytoją

