



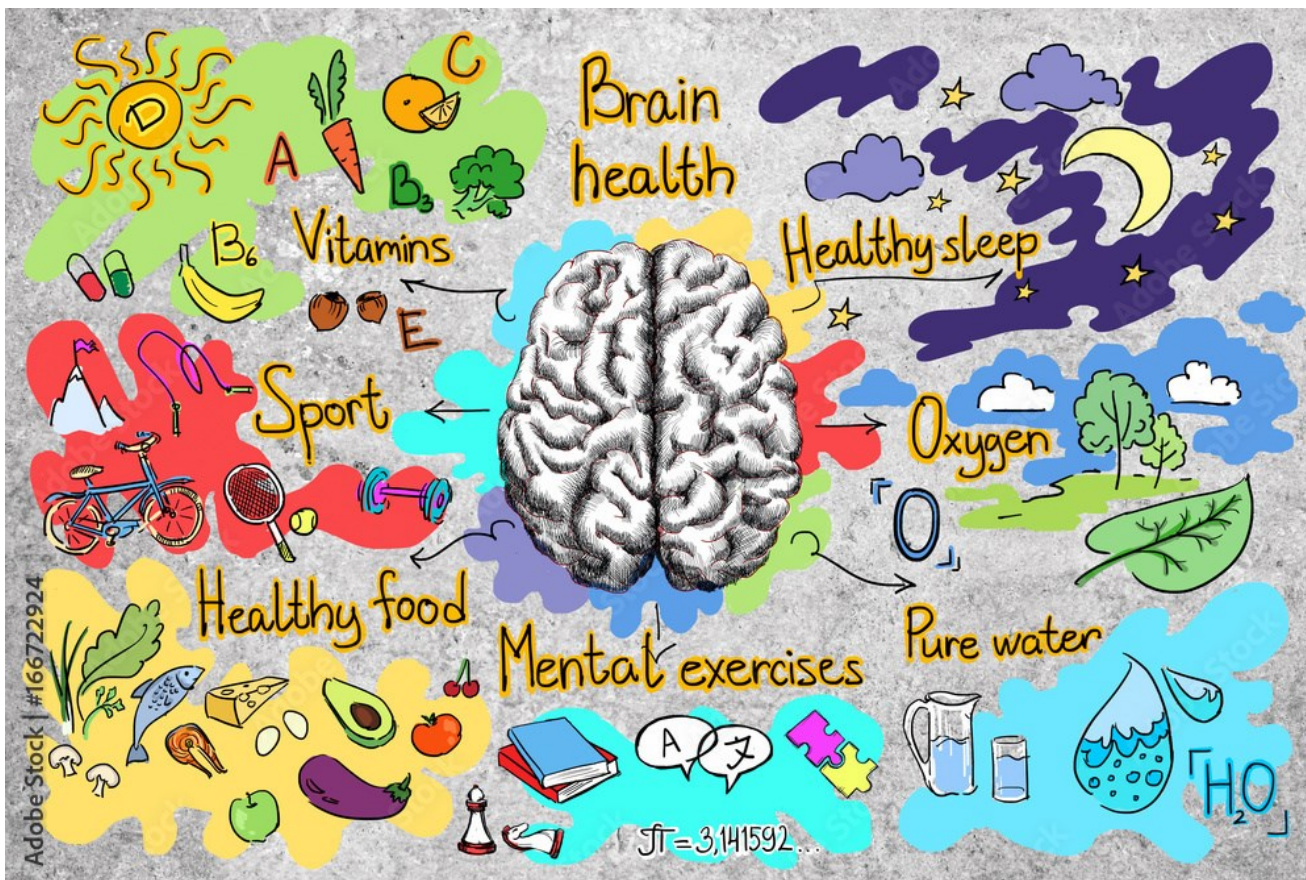
Wpływ żywienia na zdrowie oczu i prawidłowy rozwój dzieci



Żywnienie jest kluczowym elementem prawidłowego rozwoju dzieci

prawidłowego i harmonijnego
wzrastania i dojrzewania, dobrego
zdrowia, sprawności fizycznej
i zdolności do nauki, ochrony
przed niedoborami pokarmowymi
oraz zmniejszenia ryzyka rozwoju
chorób w późniejszym wieku.





Prawidłowe żywienie w okresie dzieciństwa i dojrzewania jest szczególnie ważne, ponieważ wówczas organizm potrzebuje odpowiedniej ilości różnorodnych witamin i składników mineralnych, aby zapewnić optymalny wzrost i tempo rozwoju fizycznego i umysłowego. Spożywanie urozmaiconej żywności jest najlepszym sposobem dostarczenia wszystkich potrzebnych witamin i składników mineralnych oraz zapewnienia prawidłowego bilansu energii, białek, tłuszczów i węglowodanów.

Witaminy i składniki mineralne zapewniają właściwą pracę organizmu człowieka, który nie potrafi ich samodzielnie wytwarzać (za wyjątkiem witaminy D), w związku z czym należy je przyjmować w postaci żywności. Witaminy i składniki mineralne pobudzają system immunologiczny organizmu, zapewniają prawidłowy wzrost i rozwój, pomagają komórkom, tkankom i organom w prawidłowej pracy. Stanowią budulec kości, zębów, skóry i włosów, biorą udział w wielu procesach metabolicznych, regulują gospodarkę wodno-elektrolitową czy kwasowo-zasadową w organizmie.



Adobe Stock | #111376527

Dieta dziecka korzystna dla jego rozwoju

Dieta dziecka w wieku szkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, dostarczające młodemu organizmowi odpowiednie do tego składniki odżywcze.

Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną. Żywność powinna być naturalna, świeża, mało przetworzona.

Szczegółowe zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży zostały w jasny sposób zobrazowane na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży.





Dużą rolę żywienie odgrywa w prawidłowym widzeniu. Co jeść aby utrzymać wzrok w dobrej kondycji?

- Żywność bogatą w witaminy
- Żywność bogatą w składniki mineralne
- Żywność bogatą w zdrowe tłuszcze
- Żywność bogatą w antocyjany i karotenoidy

Witaminy niezbędne do utrzymania wzroku w dobrej kondycji

Beta karoten

Witamina C

Witamina E

Witamina D₃

Witaminy z grupy B

Beta karoten

przekształca się w organizmie w witaminę A - zwalcza wolne rodniki, które uszkadzają wzrok. Ponadto odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu fotoreceptorów siatkówki oka, odpowiadających za widzenie w ciągu dnia i po zmroku. Jego niedobory mogą prowadzić m.in. do tzw. kurzej ślepoty lub zespołu suchego oka.



Gdzie znaleźć?

Warzywa	Marchew, pomidory, szpinak, brokuły, czerwona papryka, dynia, szczaw
Owoce	Morele, mango
Produkty poch. zwierzęcego	Ryby, wątróbka, tłuste mleko

Witamina C

potrzebna jest w procesie syntezy kolagenu, który zapewnia właściwą trwałość naczyń krwionośnych oczu. Wpływa korzystnie na wytwarzanie filmu łzowego. Jej niedobór może wywołać krótkowzroczność, zaćmę, a także kruchość naczyń krwionośnych spojówki, a co za tym idzie doprowadzić do wylewów i krwotoków podspojówkowych mogących uszkodzić wzrok.



Gdzie znaleźć?

Warzywa	Czerwona i zielona papryka, ziemniaki, brokuły, kalafior, pietruszka, kapusta, szpinak
Owoce	Cytrusy, kiwi, winogrona, porzeczki

Witamina E

wpływa na ostrość widzenia, spowalnia procesy starzenia, chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniem, a także chroni przed utlenianiem korzystne kwasy tłuszczowe, zapewnia szczelność błon komórkowych i zwiększa wchłanianie beta karotenu.



Gdzie znaleźć?

Warzywa i owoce	Brokuły, marchew, papryka czerwona i zielona, pomidory, biała kapusta, jagody i jabłka
Produkty poch. zwierzęcego	Nabiał, mięso
Inne	Soja, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, oleje

Witamina D₃

Witamina D wykazuje wpływ na regulację ciśnienia wewnątrzgałkowego. Niedobór tej witaminy sprzyja jaskrze, zapaleniu spojówek, zespołowi suchego oka i krótkowzroczności.

Gdzie znaleźć?



Ryby	Łosoś, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, tran
Nabiał	Jaja, sery, mleko i jego przetwory
Inne	Ekspozycja na promienie słoneczne, suplementacja

Witaminy z grupy B

usprawniają pracę komórek nerwowych, zapobiegają wysychaniu oczu, ich pieczeniu, świądowi i nadmiernej wrażliwości na światło. Szczególnie wskazane są witaminy B1, B2 i B6. Ich niedobór objawia się m.in. drżeniem powiek, ich zmęczeniem i napięciem.



Gdzie znaleźć?

Warzywa	marchew, kapusta, pomidory, nasiona roślin strączkowych
Produkty poch. zwierzęcego	Nabiał, mięso
Inne	Zboża, drożdże, orzechy

Składniki mineralne niezbędne do utrzymania wzroku w dobrej kondycji

Cynk

Selen

Miedź

Mangan

Cynk

uczestniczy w wytwarzaniu rodopsyny, dzięki której człowiek jest w stanie rozróżnić odcienie szarości i widzieć po zmierzchu. Wzmacnia także działanie enzymów zwalczających wolne rodniki i wspomaga prawidłowy metabolizm witaminy A. Ma działanie przeciwutleniające.



Gdzie znaleźć?

Warzywa	Fasola, groch
Produkty poch. zwierzęcego	Mięso, ryby, owoce morza
Inne	Kasza gryczana

Selen

redukuje ilość wolnych rodników uszkadzających wzrok.



Gdzie znaleźć?

Warzywa	kukurydza
Produkty poch. zwierzęcego	ryby
Inne	Syrop klonowy, orzechy

Miedź

utrzymuje wiązania kolagenowe zwiększając tym samym trwałość naczyń krwionośnych w oczach i zmniejsza ilość wolnych rodników.



Gdzie znaleźć?

Źródło

Kakao, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy laskowe

Mangan

wspomaga walkę z wolnymi rodnikami niekorzystnie wpływającymi na wzrok.



Gdzie znaleźć?

Źródła

płatki owsiane, brązowy ryż, migdały, ciecierzycy, kasza jaglana, gryczana i jęczmienna, gorzka czekolada, orzechy arachidowe i włoskie

Kwasy tłuszczowe niezbędne do utrzymania wzroku w dobrej kondycji

Kwasy Omega-3

Kwasy Omega-6



Omega-3

łagodzą objawy suchego oka, chronią przed chorobami takimi jak jaskra - obniżając ciśnienie wewnątrzgałkowe.



Gdzie znaleźć?

Produkty poch. zwierzęcego	oleje pochodzenia rybnego, oleje z alg morskich oraz ryby morskie i słodkowodne
Inne	oleje roślinne (lniane, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek) oraz siemię lniane, orzechy włoskie i nasiona chia

Omega-6

łagodzą objawy suchego oka, chronią przed chorobami takimi jak jaskra - obniżając ciśnienie wewnątrzgałkowe.



Gdzie znaleźć?

Inne

olej kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, kokosowy, z pestek winogron.
sezam, migdały, orzechy ziemne, pestki dyni i słonecznika oraz awokado



Antocyjany i karotenoidy niezbędne do utrzymania wzroku w dobrej kondycji

Antocyjany

naturalne, rozpuszczalne w wodzie barwniki (niebieskie, czerwone, fioletowe), zmniejszają zapadalność na zwyrodnienie plamki żółtej, zwiększają stopień regeneracji rodopsyny (korzystny wpływ na widzenie po zmierzchu i zdolności adaptacyjne w ciemności), modyfikują aktywność niektórych enzymów, chroniąc siatkówkę oka przed uszkodzeniami oraz ograniczają rozwój jaskry



Gdzie znaleźć?

Owoce	Jagody, truskawki, winogrona, wiśnie, maliny, jeżyny, czarna porzeczka
Warzywa	Czerwona kapusta, bakłażan

Karotenoidy

Żółte, czerwone i pomarańczowe barwniki

Pośród karotenoidów istotne działanie dla oczu mają **luteina i zeaksantyna**, których źródłem oprócz czerwonych i żółtych produktów są także ciemnozielone warzywa. **Luteina i zeaksantyna** to silne antyoksydanty, które wchodzą w skład pigmentu plamki żółtej - chronią siatkówkę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i światłem niebieskim. Zmniejszają ryzyko wystąpienia takich chorób jak zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej.



Gdzie znaleźć?

Źródła luteiny

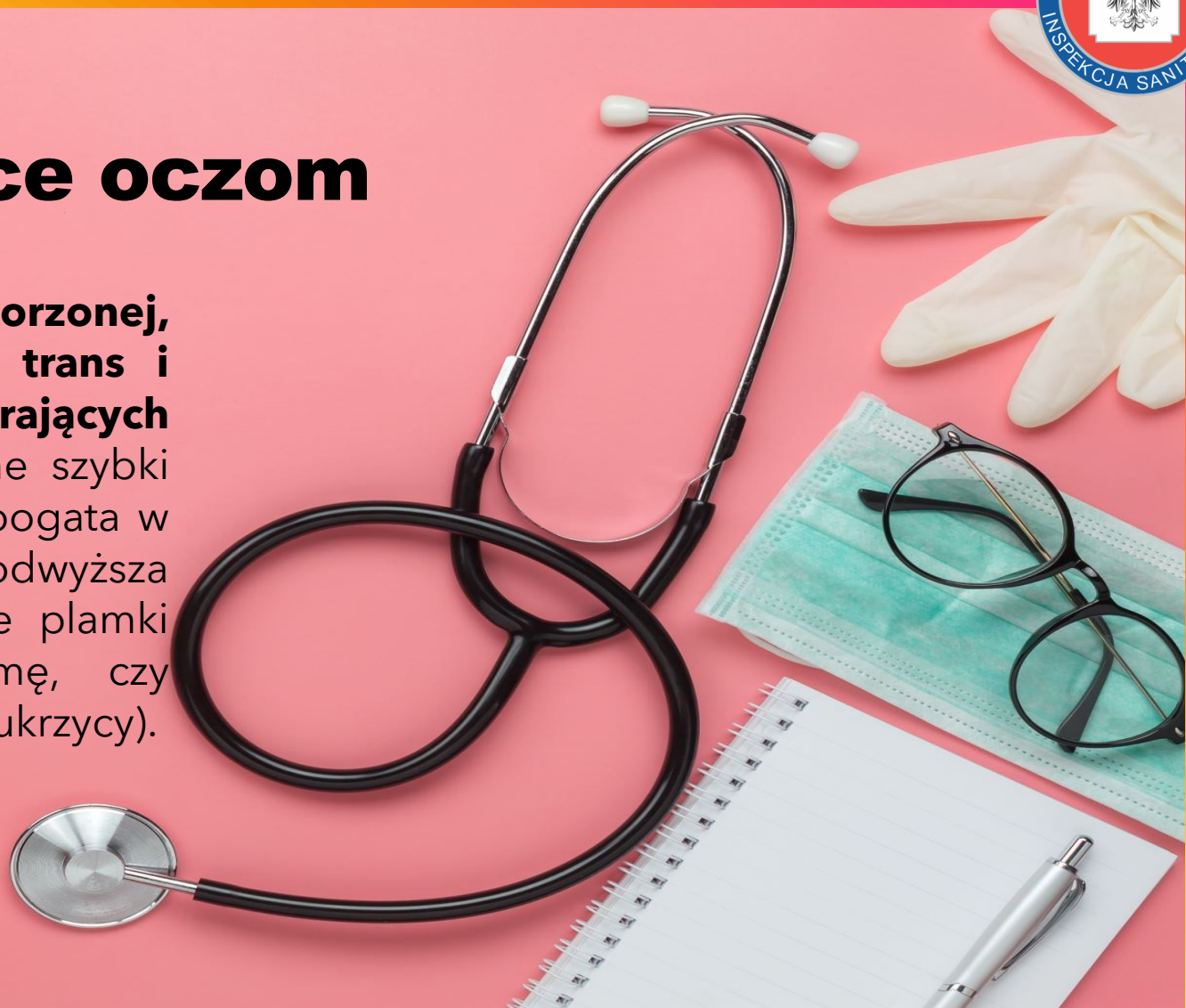
zielone warzywa, takie jak jarmuż, kapusta włoska, natka pietruszki, szpinak, szczypior, papryka, dynia jagody i borówki (borówki amerykańskie, borówki czernice), maliny, porzeczki i jeżyny

Źródła zeaksantyny

brukselka, brokuły, kukurydza i pomidory

Produkty szkodzące oczom

Należy unikać żywności przetworzonej, nasyconych kwasów tłuszczowych trans i przede wszystkim produkty zawierających przetworzony cukier - Powodują one szybki skok stężenia glukozy we krwi. Dieta bogata w takie niezdrowe cukry znacznie podwyższa ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD), zaćmę, czy retinopatię cukrzycową (w przypadku cukrzycy).



Nawodnienie

Ważnym elementem wpływającym na prawidłowe funkcjonowanie oczu jest odpowiednie nawodnienie organizmu.

Ciało szkliste, które wypełnia gałkę oczną jest w dużej mierze złożone z wody, a na zewnątrz oczy przykrywa tzw. film łzowy, który nawilża i oczyszcza nasze oczy.

Niedobór wody w organizmie niemal natychmiast objawia się suchością oczu, zmęczeniem, a także potrzebą tarcia powiek.



Higiena oczu

Poza dbaniem o właściwy poziom nawodnienia organizmu należy przykładać wagę do ogólnej higieny oczu.

Na wzrok niekorzystne działanie ma światło niebieskie z ekranu monitora, telefonu czy telewizora, w związku z czym należy ograniczyć czas spędzany przed ekranem, zwłaszcza przed snem.

Odpowiednia ilość snu (co najmniej 6-godzinny) stanowi regenerację dla oczu i reszty organizmu.





Podsumowanie

Oprócz wiedzy o tym, co jeść na poprawę wzroku, warto zwracać uwagę na pochodzenie wymienionych produktów. Aby mieć pewność, że produkty które kupujemy zawierają pożądane składniki, dobrze jest wybierać wysokiej jakości żywność ekologiczną, pochodzącą od certyfikowanych producentów. Należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu organizmu i określonym czasie na wypoczynek.



Dziękujemy za uwagę 😊

Bibliografia

1. <https://voigtklinikaoka.pl/2021/08/20/witaminy-dla-oczu-jak-niedobor-lub-nadmiar-witamin-wplywa-na-widzenie/>
2. <https://voigtklinikaoka.pl/2021/01/29/dieta-dobra-dla-oczu-czyli-co-jesc-aby-poprawic-wzrok/>
3. <https://ibuvit.pl/prawidlowe-odzywianie/wplyw-prawidlowego-zywienia-na-rozwoj-dziecka/398/>
4. <https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Zasady-zywienia/Co-jesc-a-czego-unikac-by-miec-dobry-wzrok-Radzi-prof.-Szaflik>
5. <https://visionoptyk.pl/porady/twoje-oczy-potrzebuj-wody-dlaczego-tak-wazne-jest-nawodnienie/>
6. <https://sanostol.pl/witaminy-substancje-odzywcze/dlaczego-witaminy-i-minerale-sa-wazne-dla-naszyc-dzieci>
7. <https://gemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/antocyjany-dlaczego-warto-wlaczyc-je-do-diety/>
8. Składniki pokarmowe wpływające na stan narządu wzroku- Józef Kotwas
9. Rola witamin i składników mineralnych w żywieniu dzieci i młodzieży- Jadwiga Charzewska, Zofia Chwojnowska