

Роль витаминов и минеральных веществ в профилактике болезней глаз

Пожидаева Виктория Викторовна, Угольник Анастасия Игоревна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – Фролов Николай Алексеевич, Белорусский

государственный медицинский университет, Минск

С помощью глаз человек видит мир. Различные заболевания глаз приводят к дезориентации, частичной и полной слепоте. Глазные болезни, такие как слепота, дальтонизм, катаракта, близорукость и другие, стремительно растут в настоящее время. Чтобы сохранить здоровье глаз и защитить от болезней, необходимо употреблять определенные витамины. Хотя существует много способов лечения заболеваний глаз, профилактика всегда лучше, чем лечение. Глаза — жизненно важные органы, поэтому их нужно беречь.

Определить значение витаминов и минеральных веществ в профилактике болезней глаз, их действие на организм человека и необходимость в их употреблении.

Материалами являются литературные источники и Интернет ресурсы, касающиеся вопросов значения употребления витаминов и минеральных веществ в профилактике болезней глаз. Методы – аналитический.

Мы проанализировали действие различных витаминов на глаза, в результате которого выяснили, что многие витамины благоприятно влияют на профилактику заболевания глаз. Лютеин обеспечивает четкость зрения, защищает сетчатку от ультрафиолетового излучения, которое неблагоприятно действует на различные структуры органа зрения. Витамин А, который отвечает за ночное зрение, и за влажность роговицы. Витамины группы В улучшают цветовосприятие. Витамин С и Рутин благотворно действуют на сосудистую систему глаза. Важнейший минерал –Цинк, который предупреждает старение хрусталика. Витамин Е защищает клетки глаз от действия свободных радикалов, устраняет воспалительные процессы.

Для поддержания хорошего зрения в организм регулярно должны поступать некоторые витамины и микроэлементы. Это поможет избежать ряда офтальмологических заболеваний.