



Профилактика безопасности работы с компьютером

Витамины для глаз.

(Материалы сайта www.medportal.ru)



Необходимость витаминов

- Малое количество витамина А может вызвать ухудшение зрения.
- Избыток витамина А может вызвать отрицательные последствия.
- Особо важные витамины: группы В и С.
- Из микроэлементов глазу больше всего помогает калий.

Сохранение витаминов

- Витамины В2 и С разрушаются при нагревании.
- Для сохранения витаминов, овощи, в которых они содержатся, рекомендуют не кипятить, а заливать кипятком и потом укутывать.





Витамин А. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	мг в день
Сетчатка глаза	Ухудшение зрения при плохом освещении	Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, морковь, томаты, листовые овощи, петрушка, абрикосы, плоды рябины, семечки подсолнуха	1,5-2,0



Витамин С. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	мг в день
Тонус мышц	Снижение тонуса глазных мышц, кровоизлияния в глазах, быстрая утомляемость глаз	Свежая белокочанная капуста, картофель (особенно осенью), красный и зеленый перец, морковь, помидоры, листовые овощи, яблоки, черная смородина, высушенные плоды шиповника, рябины	70-100



Витамин В1 тиамин. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	мг в день
Работа нервной ткани	Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности	Мясо, печень, почки, дрожжи, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед, все виды овощей	1,5-2,0



Витамин В2 рибофлавин. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мг в день
Помогает клеткам потреблять кислород, с помощью которого крахмал и сахар превращаются в энергию	Жжение в глазах и веках, «розовые глаза» (разрывы кровеносных сосудов)	Зеленые листовые овощи, яблоки, дрожжи, пшеничные зерна	3,0- 5,0



Витамин В6. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мг в день
Природный транквилизатор	Сильное напряжение глаза, дёргающийся глаз	Капуста, зерна пшеницы, ржи, кукурузы, яичный желток, рыба	2,0-3,0



Витамин В12. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мг в день
Для нормального кровоснабжения		Яичный желток, виноград, виноградный сок, черника, черничный сок, чернослив, абрикосы, финики, салат, петрушка	0,005



Калий. (Потребление)

Для чего	Симптомы при недостатке	Где содержится	Мг в день
Компонент мягких тканей	Старение и слабость глаз	Мясо, рыба, молоко, злаки, картофель, чернослив, курага, изюм, мед	2-3

Задавайте, пожалуйста,
вопросы

