



ТОП-10 продуктов для борьбы с сухостью глаз

Жирная рыба

Лосось, скумбрия, сардины

Богаты омега-3 (EPA/DHA), которые:

- ✓ Уменьшают воспаление слезных желез
- ✓ Улучшают качество слезной пленки

Доза: 2-3 порции в неделю

Яйца

Лютеин и зеаксантин в желтке:

- ✓ Укрепляют липидный слой слезы
- ✓ Защищают от синего света

Семена льна и чиа

Растительные источники омега-3 (ALA)

- ✓ Добавляйте в каши, смузи или йогурт (1 ст.л. в день)

Морковь + тыква

Бета-каротин → витамин А:

- ✓ Предупреждает ксерофтальмию (крайнюю сухость)

Цитрусовые

Витамин С:

✓ *Снижает риск синдрома сухого глаза у офисных работников (исследование NIH, 2020)*

Гречка и киноа

Рутин:

✓ *Укрепляет капилляры глаз*

Авокадо

Содержит витамин Е и полезные жиры:

✓ *Защищает клетки роговицы от повреждений*

Миндаль

Витамин Е (горсть = 60% дневной нормы):

✓ *Антиоксидант для слезных желез*

Шпинат и капуста

Лютеин + железо:

✓ *Улучшают стабильность слезной пленки*

Зеленый чай

Антиоксиданты:

✓ *Снижают испаряемость слезы*

Пример дневного рациона

Завтрак: Омлет со шпинатом + авокадо

Обед: Лосось с киноа + морковный салат

Перекус: Горсть миндаля + апельсин

Ужин: Тушеная тыква с льняным маслом

Какие продукты УСУГУБЛЯЮТ проблему?

Кофе (более 3 чашек/день) → обезвоживание

Алкоголь → нарушает липидный слой

Фастфуд (трансжиры) → провоцирует воспаление

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВОДУ!

1,5-2 л чистой воды в день

✓ Травяные чаи (ромашка, шиповник)

ЛАЙФХАК:

Готовьте «антисухую» заправку для салатов:

- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. льняного масла
- Сок лимона

Для подробного разбора вашей ситуации синдрома сухого глаза, для устранения сухости глаз, слезотечения и ощущения песка в глазах-записывайтесь на консультацию-очно и онлайн- Жми сюда

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?