

Детские витамины для глаз: чтобы зрение было отличным, берегите его смолоду!

В младшем и среднем возрасте зрение ребенка испытывает огромную нагрузку. Малыш учится читать и писать, рисует, решает задачи, и выполняет домашнюю работу, сидя за тетрадью или компьютером. От всех этих действий напрягаются и устают глаза. Чтобы поддерживать их здоровье, нужно не только правильно чередовать учебу с отдыхом, но и добавлять в рацион полезные витамины.

Основной список **детских витаминов для глаз** – примерно тот же, что и для взрослых. Это витамины А, С, В1 и В2, В6, В12, а также калий. Полезные для зрения микроэлементы могут входить в состав определенных продуктов, а также выпускаться в виде специальных комплексов. Мы расскажем о каждом **витамине для глаз для детей** подробнее.

Необходимые витамины для глаз (для детей)

Витамин А - элемент, необходимый для сетчатки глаза. При его недостатке зрение ослабевает, что особенно заметно при плохом освещении. Большое количество витамина А содержится в молоке и сливках, сливочном масле, яичном желтке, а также в рыбьем жире, печени, подсолнечных семечках, моркови и некоторых других овощах.

С - укрепляет и поддерживает тонус глазных мышц. Нехватка витамина приводит к тому, что глаза быстро устают, а на поверхности белка появляются красные пятна от лопнувших сосудов. Чтобы повысить уровень витамина С, в блюда для ребенка нужно добавлять побольше свежих овощей и фруктов. Это белокочанная капуста, болгарский перец, помидоры, морковь, яблоки, а также черная смородина.

В1 - стабилизирует деятельность нервной ткани. Если ребенок страдает повышенной нервозностью, это может сказаться не только на его умственной работоспособности, но и привести к ухудшению зрения. Чтобы организм получал витамин В1, нужно есть побольше полезных продуктов - хлеб с цельным зерном, овощи, орехи.

В2 (рибофлавин) - облегчает "дыхание клеток", повышая их восприимчивость к кислороду и улучшая обмен веществ. Если ребенок получает недостаточное количество витамина, это может проявляться неприятным жжением в глазах и разрывами мелких кровеносных сосудов. Высокий уровень рибофлавина содержится в листовом салате, яблоках и цельном зерне пшеницы.

В6 - снижает риск развития слепоты, улучшает кровоснабжение. Недостаток витамина В6 проявляется в виде «тика», когда веки глаз сильно напрягаются и «подергиваются».

В12 - улучшает кровоснабжение. При нехватке витамина склера глаза приобретает желтоватый оттенок. Витамин В12 содержится в чернике, финиках, черносливе, винограде и абрикосах.

Калий - элемент, укрепляющий глаза и предотвращающий их преждевременное старение. Входит в состав картофеля, молока, рыбы, сухофруктов - изюма, чернослива, кураги.

Какие витаминные комплексы можно принимать ребенку?

Сбалансированное питание, фрукты, овощи, орехи и злаковые, безусловно, очень полезны для растущего организма. Но в одних только продуктах витаминов может быть недостаточно. Получать нужную порцию **детских витаминов для глаз** можно с помощью специальных комплексов.

Детские витамины для глаз имеют важное отличие от «взрослых». В них содержится ровно столько необходимых компонентов, сколько нужно ребенку по суточной норме. Они не вызывают гипervитаминоза, более безопасны для здоровья, чем остальные, и приятны на вкус.