

УДК 615.874
ББК 53.51
Г 95

Гурвич М. М.

Г 95 **Беспокоит зрение? Ответ на вашем столе / М. Гурвич. – М. :
Эксмо, 2013. – 132 с. – (Оздоровление по системе Гурвича).**

ISBN 978-5-699-63267-1

Диетологам часто задают вопрос: можно ли улучшить зрение при помощи лечебного питания? Врачи дают твердый положительный ответ. Читатель получит проверенные рекомендации лучшего диетолога для предупреждения куриной слепоты и других заболеваний глаз, правила питания при глаукоме, советы при катаракте, витамины при заболевании глаз.

Советы врача окажутся не только авторитетными и проверенными, но и вкусными и оригинальными. Они помогут самостоятельно составить меню на каждый день, чтобы восстановить зоркость.

**УДК 615.874
ББК 53.51**

ISBN 978-5-699-63267-1

© **Гурвич М.М., 2013**
© **Оформление.**
ООО «Издательство «Эксмо», 2013



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>От автора</i>	5
Глаукома	6
Катаракта.	17
Заболевания глаз при сахарном диабете.	23
Витамин А (ретинол)	26
Витамин В ₂ (рибофлавин)	33
Витамин С (аскорбиновая кислота)	43
Витамин Е (токоферол)	49

РЕЦЕПТЫ

Блюда из моркови	55
Салаты	55
Горячие блюда из моркови	65
Напитки.	70



Салаты из сладкого перца.	74
-----------------------------------	----



Блюда из тыквы	77
--------------------------	----



Блюда из фасоли, чечевицы и гороха	80
--	----



Блюда из зеленого лука, капусты, шпината и сельдерея	84
---	----



Блюда из фруктов и ягод	93
-----------------------------------	----

<i>Приложение</i>	109
-----------------------------	-----

<i>Заключение</i>	124
-----------------------------	-----

<i>Словарь ключевых понятий</i>	127
---	-----

ОТ АВТОРА

Можно ли сохранить и улучшить зрение при помощи лечебного питания (диеты)? Такой вопрос часто задают нам, врачам-диетологам. Отвечаем: можно и необходимо.

В этой книге мы расскажем прежде всего о правилах домашней диеты, знания которых полезны каждому из нас. Далее речь пойдет о самых главных витаминах для тех, кто страдает заболеваниями глаз, – витамине А, предупреждающем «куриную слепоту», витамине В₂ (рибофлавине), улучшающем зрение, витамине С, благотворно

действующем на сосудистую систему и совместно с витамином Е способствующем профилактике катаракты.

Читатели получают конкретные рекомендации по лечебному питанию при глазных заболеваниях.

Специальный раздел посвящен питанию при глаукоме.

ГЛАУКОМА

Глаукома – очень серьезное заболевание глаз, при котором повышается внутриглазное давление, в результате чего сдавливаются мельчайшие кровеносные сосуды, снабжающие кислородом и питанием зрительный нерв и сетчатую оболочку с ее палочками и колбочками.

Всем известно, что полноценное питание требуется для поддержания мышечной работоспособности, но мало кто задумывается о том, что постоянная подпитка, кровоснабжение необходимы для наших глаз. Правы те врачи, которые считают глаукому болезнью не только глаз, но и целого ряда жизненно важных систем организма, включая сосудистую и нервную.

При выраженном повышении давления внутри глаза на протяжении длительного срока снижается зрение, сужается поле зрения, появляются «туман» перед глазами, радужные круги при взгляде на электрическую лампу, болевые приступы в области глаз и лба. Еще много веков назад врачи обратили внимание на то, что при

обострении глаукомы зрачок глаза расширяется и слегка зеленеет. Именно из-за этого симптома болезнь назвали «глаукомой». «Глаукома» в переводе с греческого означает «зеленая вода».

Если глаза практически здоровы, то в них постоянно поддерживается определенное давление, обеспечиваемое циркуляцией внутриглазной жидкости.

Нормальным считается внутриглазное давление от 17 до 26 мм ртутного столба. Внутриглазное давление до 33 мм ртутного столба называется умеренно повышенным, выше 33 мм – высоким.

Длительное и постоянное нарушение кровоснабжения зрительного нерва может привести к его атрофии, а результатом

станет постепенная потеря зрения и даже полная слепота. Современная статистика неутешительна, она свидетельствует, что примерно $\frac{1}{3}$ слепых во всем мире потеряли зрение именно из-за запущенной, вовремя не пролеченной глаукомы.

Но сразу настроим читателя на оптимистическую ноту. Хирурги-окулисты благодаря современным микрохирургическим технологиям спасают многих людей от возможной слепоты. А самое главное – не доводить болезнь до необходимости оперативного лечения. Каждому человеку, особенно тем, кому за 35 лет, необходимо проверять зрение у врача, как минимум, ежегодно, даже при отсутствии каких-либо симптомов. При этом обязательно из-

мерять внутриглазное давление. Если у вас выявлена глаукома, систематически посещайте окулиста и выполняйте все его назначения, чтобы болезнь не прогрессировала.

Спектр современного лечения глаукомы довольно обширен. Это витамины (о которых мы уже рассказывали), сосудорасширяющие средства, а для людей пожилого возраста – лекарства, направленные на профилактику атеросклеротического процесса, который способствует развитию глаукомы.

Среди лечебных рекомендаций – соблюдение режима труда и отдыха. Особое внимание обращается на работу, связанную с перенапряжением зрения. Ка-

жущиеся порой простые, даже примитивные рекомендации, – читать при хорошем освещении, делать периодически паузы для отдыха глаз, не читать за обеденным столом и в транспорте, не увлекаться длительным просмотром телевизионных передач, соблюдать временную «меру» при работе за компьютером, – играют свою роль в предупреждении развития глаукомы.

И конечно, питание для профилактики и лечения глаукомы имеет огромное значение.

Вот несколько правил питания для больных глаукомой.

1. Соблюдение диеты с вегетарианской направленностью.

Эта диета предусматривает ограничение некоторых мясных продуктов и блюд, таких, как наваристые мясные бульоны, жирные сорта мяса.

Акцент в повседневном питании рекомендуется сделать на вегетарианских (растительных) продуктах и блюдах. Включайте ежедневно в рацион до 500–600 г овощей и фруктов. И совсем не обязательно экзотических. Пусть это будут морковь и свекла, кабачки, тыква, капуста белокочанная и цветная, различная зелень, обыкновенные яблоки и сливы, всевозможные ягоды. Наряду с растительной пищей – овощами, плодами – полезны разнообразные молочные и молочнокислые продукты, преимущественно невысокой жирности. Это

особенно важно для людей пожилого возраста, страдающих атеросклерозом.

2. Ограничение поваренной соли.

Избегайте солений, не пересаливайте пищу.

3. Употребление витаминов.

Помните о пользе витамина С и его благоприятном влиянии на сосудистую систему глаз.

4. Ограничение жидкостей.

Полезно немного ограничить прием воды и вообще жидкостей. Не увлекайтесь пивом!

5. Очищение кишечника.

Следите за работой кишечника.

О прозаическом и совсем неэтичном: стул должен быть или каждый день, или 1 раз в 2 дня. Кстати, соблюдение диеты

с вегетарианской направленностью способствует регулярной работе кишечника.

Принимайте необходимые меры при запорах.

6. Соблюдение правильного питания при сопутствующих заболеваниях.

Если у вас есть какое-нибудь сопутствующее заболевание, например, сахарный диабет или гипертоническая болезнь, соблюдайте рекомендации по питанию и медикаментозному лечению при этих недугах.

7. Ограничение крепкого кофе и чая.

Не увлекайтесь чрезмерно крепким кофе и чаем.

8. Ограничение алкогольных напитков.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками.