



## Центр Охраны Зрения Детей

### Краткая характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органа зрения:

Название витамина	Зрительные или общие симптомы при недостаточности в организме витамина	Основные продукты питания	Суточная потребность для взрослого человека, мг
Витамин А	Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота")	Печень, желток куриное яйцо, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чеддер, морковь, облепиха, шиповник, зелёный лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины	1,5 - 2,0
Витамин В1	Повышенная нервозность, снижение умственной и физической работоспособности	Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей	1,5 - 2,5
Витамин В2	Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз	Яблоки, дрожжи, зерновые в целом, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень	3,0 - 5,0
Витамин В6	Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подёргивание глаз	Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо	2,0 - 3,0
Витамин В12	Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза")	Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Помните, что усвоению витамина способствует свекла	0,005
Витамин С	Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз	Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, чёрная смородина	70 - 100