Vitaminai akims:

Vitamino A yra visuose geltonuose vaisiuose ir daržovėse, tamsiai žaliuose daržovių lapuose, svieste, pomidoruose, petražolėse, garstyčiose, jūros gėrybėse, saulėgrąžose. Vitaminas B2 padeda ląstelėms naudoti deguonį, kurio pagalba krakmolas ir cukrus virsta energija raumenų darbui. Šio vitamino apstu obuoliuose, alaus mielėse, ryžiuose, avižų kruopose. Esant vitamino B6 trūkumui akys patiria stiprią įtampą. Jo gausu ryžiuose, avižų kruopose, kukurūzuose, kiaušinio trynyje, žuvyje. Vynuogėse, salotų lapuose, mėlynėse, petražolėse, slyvose, abrikosuose yra vitamino B12, kuris stiprina kraują ir regėjimą. Vitamino C gausu brokoliuose, kopūstuose, saldžiuosiuose pipiruose, citrusiniuose vaisiuose, uogose, lapinėse daržovėse, svogūnuose, pomidoruose, špinatuose, ananasuose. Liuteinas yra vienintelė medžiaga, kurios organizmas pats nesigamina, o maiste jo kiekiai – labai maži. Būtent liuteiną patartina įsisavinti kartu su maisto papildais.

Skaitykite daugiau: http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis\_ir\_sveikata/idomus-faktai-apie-akis-ir-patarimai-kad-jos-butu-sveikos.d?id=59054999