

# ХРАНИ ЗА ЗДРАВИ ОЧИ



ИРИС ТЕХНОЛОДЖИС

Copyright © 2019 by Iris Technologies EOOD

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

# Съдържание:

1. Въведение.

2. Основи на здравословното хранене.

3. Основни хранителни вещества

3.0.1. Въглехидрати

3.0.2. Протеини

3.0.3. Мазнини

4. Храни за здрави очи.

4.0.1. Рибa

4.0.2. Ядки

4.0.3. Семена

4.0.4. Цитрусови плодове

4.0.5. Зеленолистни зеленчуци

4.0.6. Моркови

4.0.7. Телешко

4.0.8. Яйца

4.0.9. Вода

5. Заключение



# Въведение:

Всички плодове, зеленчуци, пълнозърнести култури, млечни продукти и видове месо имат определени полезни хранителни вещества, витамини и минерали, без които човешкият организъм не би могъл да функционира оптимално.



Затова стремежът към разнообразно хранене е ключов в желанието за по-здравословен начин на живот.

В тази книга ще се запознаем с основните принципи на здравословното хранене, трите основни хранителни вещества и не на последно място – кои храни са способни да направят очите ни по-здрави.



# Основи на здравословното хранене

Според редица здравни организации един полезен режим на хранене включва консумация на повече растителни храни и по-малко преработени.



На първо място, разбира се, стоят плодовете и зеленчуците, като крале на всяка класация, свързана с нашето здраве – Световната Здравна Организация препоръчва да се консумират 400 г. плодове и зеленчуци на ден, изключвайки картофи, сладки картофи и други нишестени кореноплодни.



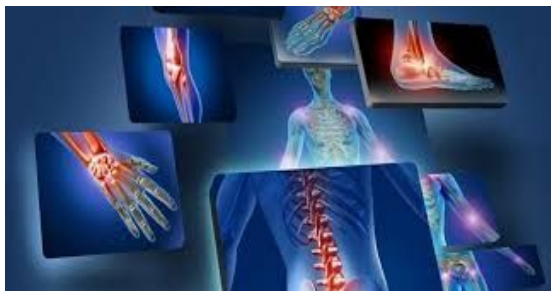


Плодовете и зеленчуците съдържат редица антиоксиданти, витамини, минерали и фибри, като по този начин спомагат за по-дълго чувство на ситост.



Същата характеристика имат и пълнозърнестите храни като овесени ядки, кафяв ориз, киноа и други, богати на фибри, протеини и витамини от групата Б.

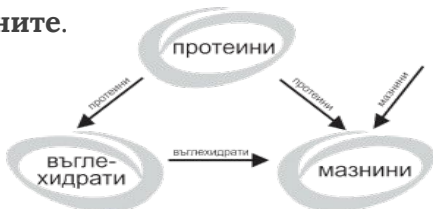
Храните източници на протеин пък спомагат за сформирането и запазването на костите, мускулите и кожата. Такива са месото, рибата и млечните продукти, яйцата, бобовите култури, семената, ядките.



# Основни хранителни вещества

След като се запознахме с изискванията за здравословна диета (имайки се предвид неограничаващ начин на хранене, който можем да поддържаме лесно цял живот, а не “лошия” смисъл на думата, с който най-често бива асоциирана), нека се запознаем и с трите основни

Хранителни вещества:  
въглехидратите, протеините и мазнините.



# Въглехидрати

Въглехидратите са основният източник на енергия за живите организми.

Важни са за правилното функциониране на централната нервна система, защото мозъкът е най-големият консуматор на въглехидрати в състояние на покой.



Приетите въглехидрати се разграждат до глюкоза, която се разнася чрез кръвта до всички тъкани и органи.

Една част от нея се използва за енергийните нужди, а друга се съхранява под формата на гликоген в мускулите и черния дроб, влизайки в употреба при необходимост.

### Разграждане на въглехидрати



Когато гликогеновите депа се наситят, излишните въглехидрати се транспортират в мастните клетки и се превръщат в мазнини.

При силови и кардио тренировки те са основно гориво и ако са в недостатъчно количество, е вероятно спортните постижения да пострадат.



Делението на въглехидратите на “прости” и “сложни” зависи от тяхната структура, а на “бързи” и “бавни” – от гликемичния им индекс.



Гликемичният индекс е скала, по която се определя бързината на разграждане на даден въглехидрат, постъпил в организма, до глюкоза. Един грам въглехидрати съдържа 4 калории

# Протеини

Протеините (наричани още белтъчини) са основни градивни единици в клетъчните структури на живите организми.





Основната им роля в храненето е свързана с обновяването, израстването и развитието на човешкото тяло.

То има нужда от определено количество аминокиселини (градивният елемент на белтъчините) всеки ден.

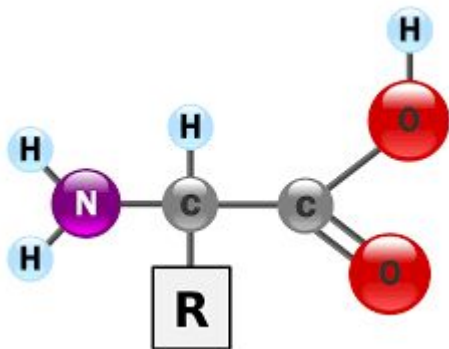


Ако се създаде недостиг на протеин в организма, той реагира със забавено развитие, загуба на мускулна маса, боледуване.



При нормален прием се контролират чувствата за глад и ситост, метаболизмът се забързва, запазва се мускулната маса.

Един грам протеин съдържа същото количество калории като въглехидратите – 4.



# Мазнини

Мазнините са органични съединения, част от групата на липидите, които се характеризират с неразтворимост във вода и са основен градивен елемент на клетъчните мембрани.



Три са главните функции на мастните киселини в човешкото тяло – източник на енергия, участват в структурата на различни части на клетката и са градивен материал за производството на важни вещества като хормони, невротрансмитери и други.



Има четири вида мазнини, които е  
изключително важно да  
познаваме:

- ❖ трансмазнини,
- ❖ наситени мазнини,
- ❖ мононенаситени мазнини
- ❖ полиненаситени мазнини.



Широко известно е, че трансмазнините са един от най-големите врагове на човешкото здраве и борбата с премахването им от храните предстои да се разраства.



Наситените мазнини доскоро също бяха смятани за вредни, но след изследване на Американския журнал за клинична нутриционистика от 2010 г., проведено с 350 000 души, бива установено, че не съществуват достатъчно доказателства, че наситените мастни киселини имат отношение към сърдечно-съдовите заболявания и инфарктите.





Мазнините, които са необходими  
за човешкия организъм са:

✓ мононенаситените

✓ полиненаситените



Те се съдържат съответно в:

✓ авокадо

✓ ядки

и някои растителни масла като:

✓ зехтина

✓ храни богати на Омега-6 и  
Омега-3

Като растителните масла:

○ слънчогледово,

○ конопено,

○ ленено

Семената:

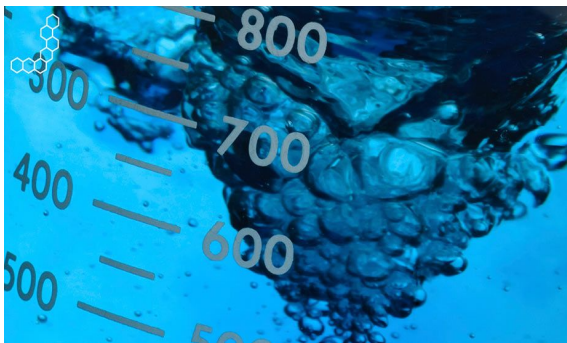
✓ чиа

✓ коноп

✓ морската храна

Тези мастни киселини за незаменими за организма, тоест той не може да ги синтезира, затова трябва да си ги набавяме от храната.

Поради тази причина е от изключителна важност да сме сигурни, че си осигуряваме нужното количество!



Мазнините са най-калорични от трите основни хранителни вещества, съдържащи 9 калории за един грам.

## КАЛОРИИ ЗА ЕДИН ГРАМ

ПРОТЕИНИ



4 KCAL

ВЪГЛЕХИДРАТИ



4 KCAL

МАЗНИНИ



9 KCAL

## Храни за здрави очи

Всяка храна е ценна заради конкретните хранителни вещества, които съдържа.

През 2001 г. е проведено изследване за очните болести, свързани с възрастта.



Установява се, че определени хранителни вещества:

- ✓ цинк
- ✓ мед
- ✓ витамин Ц
- ✓ витамин Е
- ✓ бета каротин

могат да намалят риска от заболяване на очите, предизвикано от напредването на възрастта, с до 25%.

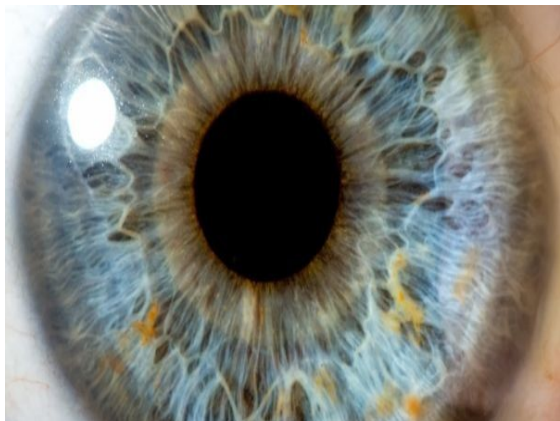


Проучването бива обновено през 2013 г., за да опита различни от оригиналната формули.

Вариантите включвали Омега-3 мастни киселини, зеаксантин, лутеин и бета каротин – изводите били, че някои комбинации работят по-добре от други.



Това, в което всички изследвания са единодушни е, че Омега-3 мастните киселини, мед, лутеин и зеаксантин са съществени за здравето на очите.





Ако искате да разберете кои храни  
ще ви помогнат да предпазите  
очите от коварните болести на  
напредващата възраст, сте на  
правилното място!

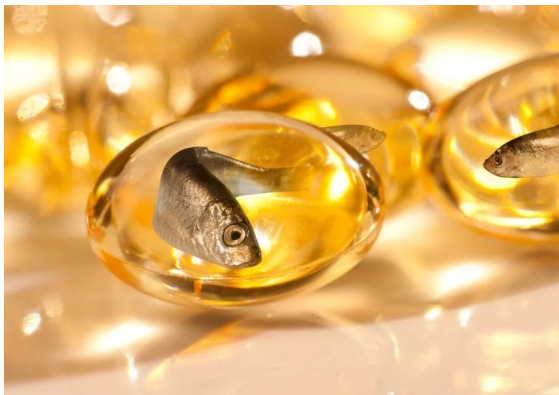
Предлагаме ви класация на най-  
полезните за зрителните органи  
храни.



# Риба

Много риби са добър източник на Омега-3 мастни киселини.

Мазните риби задържат мазнини в червата и телесната си тъкан, затова консумацията им осигурява високи нива на Омега-3.



Рибите, съдържащи най-полезното количество Омега-3 мастни киселини са:

- ✓ риба тон
- ✓ съомга
- ✓ пъстърва
- ✓ скумрия
- ✓ сардини
- ✓ аншоа



Някои проучвания са установили, че рибеното масло може да помогне при борбата със сухи очи, включително със сухи очи, причинени от прекарването на твърде много време пред компютъра.



# Ядки

Ядките също са богати на Омега-3  
мастни киселини.

Те съдържат и витамин Е, който  
може да предпази очите от  
заболявания, причинени от  
възрастта.



Такива ядки са:

- ✓ орех
- ✓ бразилски орех
- ✓ кашу
- ✓ фъстък



# Семена

Като ядките семената са добър източник на Омега-3 и витамин Е. Опитвайте се да включвате в менюто си семена от:

✓ чиа

✓ ленено

✓ конопено семе



# Цитрусови плодове

Цитрусовите плодове имат големи количества витамин Ц.

Също като витамин Е той е антиоксидант, препоръчан в справянето с очните заболявания.





Богати на витамин Ц цитрусови  
плодове са:



ЛИМОНИ



ПОРТОКАЛИ



ГРЕЙПФРУТ



# Зеленолистни зеленчуци

Вероятно някога сте се чудили (или пък не сте) защо слънцето не изсушава и разваля всяко листо, изложено на прекомерни топлина и слънчева светлина.



Смята се, че това се дължи частично на два каротеноида, наречени лутеин и зеаксантин.

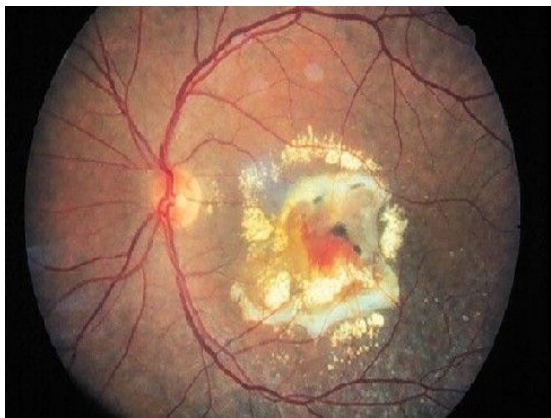


Те могат да бъдат открити и в очите ни и помагат за предотвратяването или забавянето на очни заболявания като макулна дегенерация, предизвикани от прекомерно излагане на ултравиолетова светлина и по-специално, високоенергийна видима светлина.



Зеаксантинът се намира в макулата в големи концентрации.

Една здрава макула трябва да има по-тъмна пигментация, което от своя страна ще помогне вредната синя светлина да не достигне до ретината.



Зеленолистните зеленчуци,  
полезни за превенцията на  
заболявания на очите:



спанак



кейл



зеле



# Моркови

Още от малки сме чували, че трябва да ядем моркови (дори и да изпитваме най-чистата омраза към тях), за да имаме здрави очи.



И в действителност това не е измислица на някой родител, а истина – морковите съдържат витамин А и бета каротин, който им придава оранжев цвят.





Витамин А играе съществена роля в зрението. Той е елемент на протеин, наречен родопсин, спомагащ на ретината да абсорбира светлина.

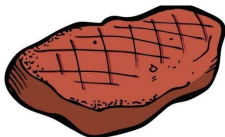


# Телешко

Телешкото месо е богато на цинк, който е свързан с по-добро здраве на очите в дългосрочен план.

Самото око съдържа високи количества цинк, а той е помощник за по-забавена загуба на зрението, свързана с възрастта, и за избягване на макулна дегенерация.

**КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ  
ОТ ЯДЕНЕТО НА  
ТЕЛЕШКО МЕСО**



# Яйца

Яйцата са чудесен източник на лутеин и зеаксантин, както и на витамините



Ц



Е

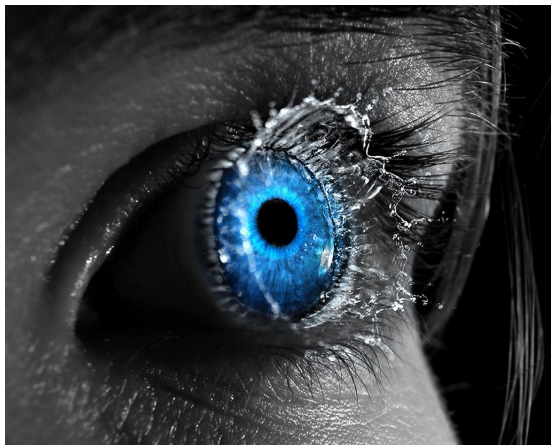


цинк



# Вода

Водата е жизненоважна за организма във всяко едно отношение, затова не може да не бъде такава и когато става въпрос за здравето на очите.



Пиенето на достатъчно количество вода предпазва от дехидратация, което на свой ред може да намали симптомите на сухи очи.



Към момента препоръчителните дневни количества хранителни вещества за здрави очи, с цел забавяне развитието на очно заболяване, са:

- ✓ 500 мг витамин Ц
- ✓ 10 мг лутеин
- ✓ 2 мг зеаксантин
- ✓ 80 мг цинков оксид
- ✓ 2 мг меден оксид



A top-down view of a variety of healthy snacks arranged on a white wooden surface. The items include: a jar of mixed nuts with a 'Fit &amp; Strahl' logo, a halved avocado, cashews, almonds, and hazelnuts, a bowl of mixed nuts, a bowl of dried blueberries and cranberries, a bowl of dried banana slices, a bowl of mixed seeds, a bowl of white almonds, a bowl of dark seeds (chia or flax), fresh spinach leaves, and a bunch of fresh parsley. The arrangement is aesthetically pleasing and emphasizes natural, healthy ingredients.



Ако поради някаква причина не можете да си набавите конкретните хранителни вещества от храната, е препоръчително да се консултирате с лекар относно добавки за очното здраве.





Хората, вече развили заболяване на очите, или тези с ограничаващи диети също трябва да се консултират с компетентно медицинско лице за това, кои са правилните за тях храни.



# Заклучение

Като заключение може да се изведе, че правилната храна стои в основата на човешкото здраве.

Всички други външни фактори, особено вторичните (или измислените от човека), са само и единствено допълнение.



В случая като такива могат да бъдат споменати:

🕶 слънчеви очила

🔍 лещи

💧 разтвори за очи

И вероятно много други, непознати за масовата публика.



Но не трябва да усложняваме грижата, превръщайки я в бремене – тя трябва да бъде ритуал, носещ спокойствие и удоволствие.

А храната несъмнено може да бъде, стига да сме достатъчно търпеливи и осъзнати.



Противно на прекалено дълго пропагандираното становище, че храната е наш враг, тя всъщност е наш най-верен приятел, когато знаем как да си я набавяме правилно.



 Цветното многообразие

 безбройните комбинации

 начините за приготвяне

 съвременните готварски  
методи

Правят здравословното и  
балансирано хранене още по-  
интересно, лесно и достъпно.



# Ирис също може да ти помогне за здравословен начин на живот

- ☒ Предпази очите си
- ☒ Бъди здрав
- ☒ Постигай повече

[ПРОБВАЙ СЕГА](#)



Ирис Технолоджис