



## Как сохранить зрение при большой нагрузке во время работы за компьютером?

Сложно поверить, что какие-либо продукты питания способны негативным образом отразиться на зрении, однако это научно доказанный факт. Ниже поговорим о рационе, которого следует избегать, чтобы сохранить зрение острым. В первую очередь, следует исключить кофе. Он повышает артериальное давление, а оно может отразиться на давлении внутриглазном, что чревато развитием глаукомы. Тем, кто не представляет своей жизни без кофеина, советуем заменить бодрящий напиток на цикорий. Если вы любитель фаст-фуда, то следует заменить его на более полезные продукты, например, свежий салат и хрустящие овощи. В гамбургерах и коле нет важного для глаз витамина А, зато такие продукты богаты вредными жирами и сахаром - всем тем, что ухудшает зрение.