



ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ

В очередной раз пишем небольшую памятку для тех, кто очень часто проводит время за компьютером. Чьи глаза часто подвергаются каким бы то ни было влиянием извне. Очень рекомендуем уделять внимание этим продуктам и включать их в свой рацион, чтобы недопускать глазных болезней и переутомлений.

Нужные витамины для глаз

Для глаз очень будет полезен витамин В2. Именно он укрепляет капиллярную сетку глаза, а также препятствует развитию глаукомы и катаракты. Очень полезен!

Витамин В1 хорош для глаза в плане нормализации внутриглазного давления.

Витамин В12 нужен для нормального кровообращения глаз.

Лютеин укрепляет сетчатку глаза.

Витамин А. Один из важных, если не самый важный витамин для глаз. Именно он помогает улучшать остроту зрения, укрепляет роговую оболочку и отвечает за возможность видеть в темноте.

Витамин С используется для обеспечения органа зрения кислородом.

Основные продукты

А теперь к самому перечню продуктов, что содержат в себе компоненты, встающие на стражу нашего дорогого нам зрения. Итак, какие продукты полезны для зрения и глаз:

➤ **Черника.** Её мороженой сть мороженной, можно есть вареньем – не важно! Важно то, что она содержит в себе нужный нам лютеин, витамин А и С. Ну и мы не могли не поставить её в первый ряд нужных продуктов, поскольку она известна всем не понаслышке.

➤ **Морковь.** Яркий и сладкий овощ, содержащий витамин А, что будет благоприятно влиять на остроту зрения.

➤ **Белокачанная, красная, цветная капуста.** Все они содержат множество витаминов (то есть С и Р, В1, В2, РР).

➤ **Шпинат.** Его ставят на место рекордного содержания лютеина, чем продукт и хорош.

➤ **Тыква.** В ней также есть лютеин, а ещё С, А, В1, В2. Даже простое потребление тыквы может сохранить глаза от катаракты.

➤ **Рыба.** Содержит жиры и кислоты нужные глазам. Поэтому два раза в неделю будет достаточно, чтобы дать глазам то, что им нужно.

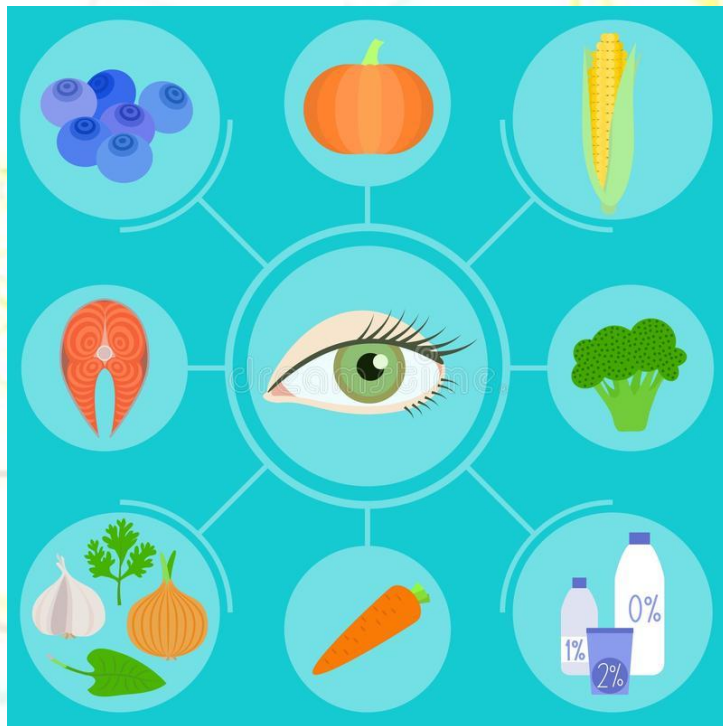
➤ **Грейпфрут.** Препятствует старению хрусталиков. Более того, содержит в себе витамины В, С, А.

➤ **Фисташки.** Лютеин, лютеин и ещё раз лютеин.

➤ **Темный шоколад.** Этот продукт уже побывал во многих списках и по праву может быть отмечен как золотой продукт питания. Также он укрепляет роговую оболочку и занимает место в списке продуктов для зрения.

➤ **Молочные продукты** (кефир, йогурт, молоко, сметана, творог). Они укрепляют оболочку глаз.

➤ **Фрукты оранжевого и зеленого цветов.** Это могут быть персики, яблоки, апельсины и виноград.



МЕНЮ ДЛЯ ЗРЕНИЯ: РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ЗОРКОСТИ ГЛАЗ

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ОРЕХАМИ

2 моркови

Горсть грецких орешков

Небольшой пучок петрушки

Сметана

1 ст. ложка оливкового масла

Как приготовить морковный салат с орехами:

- Морковь очистить, натереть.
- К моркови добавить рубленую петрушку и орехи.
- Заправить сметаной и маслом.
- Чтобы сделать это блюдо более праздничным, вместо петрушки можно порезать апельсины и мандарины, добавив 1 ст. ложку меда.

КАРПАЧЧО СО СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ

1 большая свекла
200 г свежего козьего сыра
Лимонный сок
Оливковое масло
Немного соли
Листики базилика
Семечки подсолнечника (либо тыквы)
Свежемолотый перец

Как приготовить карпаччо со свеклой и козьим сыром:

- Свеклу разрезать пополам и поместить в пакет для запекания. Запекать в духовке при температуре 180 градусов около 20 минут.
- Готовую свеклу нарезать очень тонкими кружками. Сверху выложить козий сыр и присыпать семечками. Посолить, поперчить.
- Для заправки смешать лимонный сок и оливковое масло, полить карпаччо. Украсить базиликом.



ЛОСОСЕВЫЙ РУЛЕТ С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ

Рецепт рулета из лосося с лимоном и травами в горчичном маринаде.

Около 1,5–2 кг лосося
2 лимона
2 ст. ложки зернистой горчицы
Соль, перец
По 1 большому пучку тархуна и петрушки
Оливковое масло

Как приготовить лососевый рулет с лимоном и травами:

- Разделать рыбу: отрезать хвост и голову, вынуть хребет (все пригодится для бульона). Разделить тушку на 2 половинки.
- Сок 1 лимона смешать с горчицей и 1 ст. ложкой оливкового масла. Замариновать рыбу на 20 минут.
- Зелень мелко порубить, второй лимон нарезать кружками. Сделать прослойку между двумя половинками. Посолить, поперчить. Обвязать шпагатом и запекать при температуре 180 градусов около 35–40 минут. Если сверху будет подгорать, накрыть листом фольги.
- Подавать, порезав на порционные кусочки.

ЧЕРНИЧНОЕ СОРБЕ

Рецепт сорбе из черники с сыром маскарпоне.

500 г черники (можно замороженной)
250 г сыра маскарпоне
2 охлажденных белка
2 ст. ложки сахара
Маленькая щепотка соли

Как приготовить черничное сорбе:

- Взбить в блендере чернику с сахаром. Добавить маскарпоне, смешать. Переложить массу в контейнер и убрать в морозильную камеру.
- Белки взбить в пену с щепоткой соли и аккуратно соединить с черничной массой, мешая деревянной ложкой снизу вверх.
- Убрать в морозильную камеру на 2 часа, периодически помешивая.
- Подавать черничное сорбе в креманках, украсив листочками мяты.

ЦИТРУСОВЫЙ ДЕСЕРТ «АВГУСТИН»

Рецепт десерта из апельсинов и грейпфрутов с мятой.

3 апельсина
3 грейпфрута
100 г сахара
30 мл воды
1 ст. ложка мелкопорубленной мяты
100 мл сливок

Как приготовить десерта из апельсинов и грейпфрутов:

- Используя специальный нож, срезать кожицу апельсина, очистить от белой мембраны. То же проделать с грейпфрутом.
 - Аккуратно отделить каждую дольку цитрусов от мембраны, поместить их в чашку, собрав в виде шарика из перемежающихся долек апельсина и грейпфрута.
 - Вскипятить воду, положить в нее сахар и, помешивая, дождаться, когда он начнет карамелизоваться.
 - В почти готовую карамель добавить сливки и перечную мяту по вкусу, чуть-чуть подержать на огне и убрать с плиты.
 - Полить десерт получившимся сиропом.
 - Украсить апельсиново-грейпфрутовый десерт шариком мороженого.
- По желанию можно полить сверху кремом из вареной сгущенки и мелко порубленной мяты.

