

10

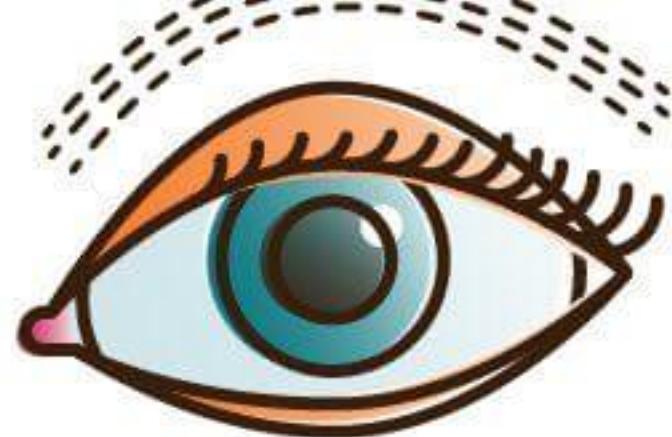
продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- вареное

- в свежем виде

- в виде салата



- замороженное



- регулярное
употребление



- полезные
вещества,
витамины

Морковь



бета-
каротин
A
витамин

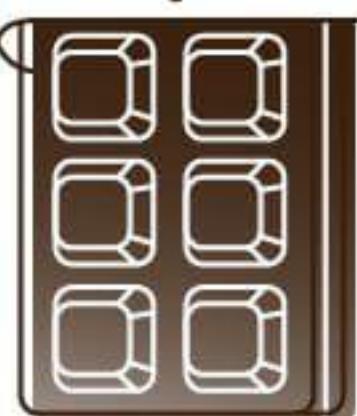
+ сметана
или сливки

Черника



лютеин
C
витамин
B¹
витамин
+ варенье

Черный шоколад



флавоноиды
10-30 г
в день

+ должен быть
без добавок и
примесей

Творог



рибофлафин
B¹²
витамин
+ календарь

Шпинат



лютеин

Лук и чеснок



сера

Брокколи



зеаксантин
каротин
лютеин

+ календарь

Рыба, рыбий жир



наиболее
полезны
лосось,
сардины,
сельдь

Фрукты зеленого и оранжевого цветов



C
витамин

C
витамин

C
витамин