Если ты хочешь сохранить свое зрение до самой старости, не исключай из рационаморепродукты, уверяют ученые из медицинской школы при Университете Майами Миллера (University of Miami Miller).

Ясное око поддерживают в здравии кислоты омега-3, которыми богаты устрицы, крабы и тунец - эти вещества замедляют деградацию желтого пятна, заболевания, весьма распространенного среди пожилых мужчин.

В рамках исследования специалисты изучили данные 2390 участников ввозрасте от 65 до 84 лет, которые ответили на вопросы анкеты, рассказав о своем питании за год и особый акцент уделив морепродуктам. После этого все испытуемые прошли осмотр у офтальмолога. Анализ полученных данных показал, что 68 пациентов с самым тяжелым диагнозом, деградацией желтого пятна, реже остальных употребляли в пищу морепродукты. При этом у 1942 пациентов обошлось без этого недуга, у 227 была зафиксирована начальная стадия, а у 153 - средняя стадия. Употребление рыбы или моллюсков хотя бы раз в неделю значительно снижало риск развития этого заболевания.

Конечно же, эта болезнь связана не только с питанием, тут и генетика, и вредные привычки, и гипертония - в общем, целый набор факторов. Однако факт остается фактом: омега-3 играет не последнюю роль в деле сохранении зрения.