



Saúde Ocular:

Um Pilar para a Qualidade de Vida.

A visão é um dos sentidos mais importantes para a nossa interação com o mundo ao nosso redor. Manter a saúde dos olhos é essencial para garantir uma boa qualidade de vida. Nesta cartilha, abordaremos como uma alimentação equilibrada pode favorecer a saúde ocular e prevenir o progresso de algumas doenças dos olhos.

Unimed 
Nova Iguaçu

A Importância da **Alimentação**

Uma alimentação rica em vitaminas e minerais, especialmente aquelas presentes em frutas e vegetais, pode desempenhar um papel crucial na manutenção da saúde ocular. Antioxidantes como vitamina C, vitamina E, zinco e ômega 3 são fundamentais para proteger os olhos e melhorar a visão.



Conheça algumas
vitaminas
essenciais
para a visão.



Vitaminas e Minerais Essenciais

- **Vitamina C:** Essencial para a saúde dos vasos sanguíneos oculares e prevenção de cataratas. **Fontes:** Laranja, mamão, morango, kiwi, goiaba, manga, acerola, caju.
- **Vitamina E:** Ajuda a proteger as células oculares contra danos oxidativos. **Fontes:** Semente de girassol, amendoim, castanha do Brasil, amêndoa, pistache, avelã, abacate.
- **Zinco:** Contribui para a formação de pigmentos na retina e melhora a visão noturna. **Fontes:** Ostra cozida, carnes, peixes, castanha de caju torrada, semente de linhaça, semente de gergelim.
- **Ômega 3:** Reduz o risco de degeneração macular e síndrome do olho seco. **Fontes:** Salmão, atum, sardinha, semente de chia, semente de linhaça e nozes.

Outras Vitaminas Importantes

- **Vitamina A:** Essencial para a visão noturna e prevenção de doenças oculares. A falta dessa vitamina pode causar dificuldade em enxergar à noite. **Fontes:** Carne de fígado, cenoura, abóbora, espinafre, acelga, mostarda fresca, brócolis, beterraba, manga, batata doce, melão, ovo.
- **Vitamina B3 (Niacina):** Importante na proteção ocular e prevenção de doenças. **Fontes:** Levedura, carne de fígado, aves, carnes magras, frutas secas, ovos, cereais integrais, amendoim, abacate, mamão, couve e brócolis.



Manter os níveis de glicose e pressão arterial controlados é crucial para a saúde dos olhos. Altos níveis de glicose podem levar a retinopatia diabética, enquanto a pressão arterial elevada pode causar danos aos vasos sanguíneos nos olhos, resultando em perda de visão.

Dicas Práticas para Manter a Saúde Ocular



- Inclua uma variedade de frutas e vegetais em sua dieta diária.
- Consuma alimentos ricos em antioxidantes e vitaminas essenciais para a visão.
- Controle seus níveis de glicose e pressão arterial através de uma dieta balanceada e exercícios regulares.
- Consulte um oftalmologista regularmente para check-ups preventivos.

Cuide bem dos seus olhos
e garanta uma visão
saudável por toda a vida

Unimed 

Nova Iguaçu