



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)

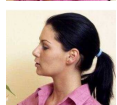
[Новини](#) > Офтальмолог назвала корисні для зору продукти

Офтальмолог назвала корисні для зору продукти



Автор: **Агата Кловская** «Фраза»
Редактор

16.05.26 19:37  11 







Російський офтальмолог Олена Онопрієнко розповіла, які продукти знижують ризик короткозорості. Їх слід їсти для зміцнення зору.

Медик сказала: «Продукти, багаті на вітаміни А, С, Е, лютеїн і омега-3, корисні для зору. До них відносяться морква (бета-каротин), чорниця (антоціани), жирна риба (омега-3)».

За її словами, також варто вживати в їжу шпинат та яйця, які зміцнюють сітківку та запобігають розвитку короткозорості.

Раніше були названі продукти для **підняття настрою**.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

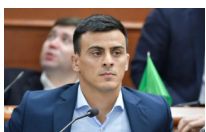
Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [світ](#), [здоров'я](#)



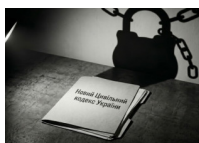
Коментарі

Статті



15.05.26 17:22

Скандал: президент федерації дзюдо Києва погрожував неповнолітнім та намагався усунути дитину від Чемпіонату України?



03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані

Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Автор: Роман Гужвій, для
«Фраза»

Теги Про сайт,
реклама

Політика конфіденційності

frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

