**О некоторых мифах и заблуждениях**

*Пациент спрашивает у врача:*

*«Доктор, если я буду есть моркови больше, правда ли, что моё зрение улучшится?»*

*Тот отвечает: «Конечно. Вы когда-нибудь видели зайца в очках?»*

*(Анекдот).*

 Если же говорить серьёзно, то полезность моркови объясняется тем, что она содержит бета-каротин, который в организме человека превращается в витамин А, необходимый для сетчатки глаза. Надо сказать, что при полном отсутствии этого витамина человеческий глаз не адаптируется к темноте. Однако вовсе не обязательно килограммами поглощать морковь для того, чтобы получить нужное количество витамина А. Дело в том, что в печени находятся большие запасы бета-каротина, которые с лёгкостью восполняются самыми разными продуктами. Поэтому опасения, что не будет хватать витамина А и от этого испортится зрение, чрезмерны.



С детства многие из нас, наверное, помнят грозные окрики родителей: «Не читай в темноте. Испортишь глаза». К радости многих детей, любящих читать при недостаточном, с точки зрения родителей, освещении, сообщаем, что ваши мамы и папы ошибаются. По мнению американской Академии офтальмологии, «чтение при слабом свете портит глаза не больше, чем фотографирование при тусклом освещении портит фотоаппарат». Тем не менее от чтения в сумерках может произойти и неприятность — это головная боль от того, что приходится напрягать глаза.



Не соответствует действительности и мнение о том, что пребывание на солнце без солнцезащитных очков вредно для зрения. Солнцезащитные очки в городе — скорее украшение, чем защита. Действительно важное значение они имеют, пожалуй, лишь в горах, где чрезмерно яркий солнечный свет усиливается эффектом отражения от снега.



Заблуждаются и те, кто думает, что, если родители носят очки, близорукость непременно передастся ребёнку по наследству. Это не более чем миф. Правильнее сказать, что по наследству передаётся не само заболевание, а особенности обмена веществ и строения глазного яблока. Слабая у некоторых людей от природы наружная оболочка глазного яблока (склера) не оказывает должного сопротивления росту глаза. А работа на близком расстоянии (чтение, письмо) способствует этому росту, а значит, развитию близорукости.

