

References

1. Piątkowska, E., Kopeć, A., & Leszczyńska, T. (2011). Antocyjany—charakterystyka, występowanie i oddziaływanie na organizm człowieka. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4(77), 24-35.
2. Szostak, W. B., & i Żywienia, I. Ż. (2008). Żywnie w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej. *Przegląd Lekarski*, 65(6).
3. Zuorro, A., & Lavecchia, R. (2010). New functional food products containing lutein and zeaxanthin from marigold (*Tagetes erecta* L.) flowers. *Journal Of Biotechnology*, 150, 296.
4. Liu, X. H., Yu, R. B., Liu, R., Hao, Z. X., Han, C. C., Zhu, Z. H., & Ma, L. (2014). Association between lutein and zeaxanthin status and the risk of cataract: a meta-analysis. *Nutrients*, 6(1), 452-465.
5. Wang, X., Jiang, C., Zhang, Y., Gong, Y., Chen, X., & Zhang, M. (2014). Role of lutein supplementation in the management of age-related macular degeneration: meta-analysis of randomized controlled trials. *Ophthalmic research*, 52(4), 198-205.
6. Ma, L., Hao, Z. X., Liu, R. R., Yu, R. B., Shi, Q., & Pan, J. P. (2014). A dose-response meta-analysis of dietary lutein and zeaxanthin intake in relation to risk of age-related cataract. *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology*, 252(1), 63-70.
7. Ma, L., Dou, H. L., Wu, Y. Q., Huang, Y. M., Huang, Y. B., Xu, X. R., ... & Lin, X. M. (2012). Lutein and zeaxanthin intake and the risk of age-related macular degeneration: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 107(3), 350-359.
8. Thümann, P. A., Schalch, W., Aebischer, J. C., Tenter, U., & Cohn, W. (2005). Plasma kinetics of lutein, zeaxanthin, and 3-dehydro-lutein after multiple oral doses of a lutein supplement—. *The American journal of clinical nutrition*, 82(1), 88-97.
9. Thurnham, D. I. (2007). Macular zeaxanthins and lutein—a review of dietary sources and bioavailability and some relationships with macular pigment optical density and age-related macular disease. *Nutrition research reviews*, 20(2), 163-179.
10. Hartmann, D., Thümann, P. A., Spitzer, V., Schalch, W., Manner, B., & Cohn, W. (2004). Plasma kinetics of zeaxanthin and 3'-dehydro-lutein after multiple oral doses of synthetic zeaxanthin. *The American journal of clinical nutrition*, 79(3), 410-417.
11. Guerin, M., Huntley, M. E., & Olaizola, M. (2003). Haematococcus astaxanthin: applications for human health and nutrition. *TRENDS in Biotechnology*, 21(5), 210-216.
12. Nagaki, Y., Tsukahara, H., Yoshimoto, T., & Masuda, K. (2010). Effect of astaxanthin on accommodation and asthenopia. *Folia Ophthalmologica Japonica*, 5, 461-468.
13. Belter, A., Giel-Pietraszuk, M., Oziewicz, S., Chomczyński, P., & Barciszewski, J. (2011). Likopen—występowanie, właściwości oraz potencjalne zastosowanie. *Postępy Biochemii*, 57(4), 372-380.
14. Gupta, S. K., Trivedi, D., Srivastava, S., Joshi, S., Halder, N., & Verma, S. D. (2003). Lycopene attenuates oxidative stress induced experimental cataract development: an in vitro and in vivo study. *Nutrition*, 19(9), 794-799.
15. Guerra-Santos, L. H., & Greenbury, D. K. (2005). U.S. Patent No. 6,936,279. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
16. Castenmiller JJ, West CE, Linssen JP i wsp. The food matrix of spinach is a limiting factor in determining the bioavailability of beta-carotene and to a lesser extent of lutein in humans. *J Nutr* 1999; 129:394-455.
17. Kwiatkowska, E. (2010). Luteina—źródła w diecie i potencjalna rola prozdrowotna. *Postępy Fitoterapii*, 2.
18. Lim, T. K. (2014). *Crocus sativus*. In *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants* (pp. 77-136). Springer, Dordrecht.
19. Szeleszczuk, Ł., Zielińska-Pisklak, M., & Młodzianka, A. *Perilla frutescens*—niezwykłe właściwości.
20. Materac, E., Marczyński, Z., & Bodek, K. H. (2013). Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 2(46).
21. Achremowicz, K., & Szary-Sworst, K. (2005). Wielonienasycone kwasy tłuszczowe czynnikiem poprawy stanu zdrowia człowieka. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 3(44), 23-35.
22. Neuringer, M., Anderson, G. J., & Connor, W. E. (1988). The essentiality of n-3 fatty acids for the development and function of the retina and brain. *Annual review of nutrition*, 8(1), 517-541.
23. Majewski, J., Orylski, M., Całkosiński, A., & Majewski, M. (2018). Acerola—tropikalny owoc z ogromną dawką witaminy C.
24. Janda, K., Kasprzak, M., & Wolska, J. (2015). Witamina C—budowa, właściwości, funkcje i występowanie.
25. Boyera, N., Galey, I., & Bernard, B. A. (1998). Effect of vitamin C and its derivatives on collagen synthesis and cross linking by normal human fibroblasts. *International Journal of Cosmetic Science*, 20(3), 151-158.
26. Berger, A. (2002). What does zinc do?. *Bmj*, 325(7372), 1062.
27. Stefanidou M., Maravelias C., Dona A., Spiliopoulou C. Zinc: a multipurpose trace element. *Arch. Toxicol.* 2006; 80(1): 1-9.
28. Mońka, I., & Wiechuła, D. (2017). Znaczenie cynku dla organizmu ludzkiego w aspekcie suplementacji tego pierwiastka. In *Annales Academiae Medicae Silesiensis* (Vol. 71, pp. 314-325).
29. Szopa, A., Ekiert, R., & Ekiert, H. (2012). Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*)—nowy farmakopealny gatunek: badania chemiczne, biologiczna aktywność, znaczenie lecznicze, walory kosmetyczne, metody analityczne oraz badania biotechnologiczne. *Farmacja Pol*, 68, 832-834.

30. Ikeya, Y., Taguchi, H., Mitsuhashi, H., Takeda, S., Kase, Y., & Aburada, M. (1988). A lignan from Schizandra chinensis. *Phytochemistry*, 27(2), 569-573.
31. Kołodziejczyk, J., & Olas, B. (2011). Pestki winogron jako cenne źródło związków chroniących układ krążenia. *Postępy Fitoterapii*, 1, 52-57.
32. Züllig, F., Belser, E., Neuenschwander, M., & Muggli, R. (2001). Antioxidants from grape seeds protect hair against reactive oxygen species. *PersonalCare*, October, 65-67.
33. Natarajan, S. B., Hwang, J. W., Kim, Y. S., Kim, E. K., & Park, P. J. (2017). Ocular promoting activity of grape polyphenols—A review. *Environmental toxicology and pharmacology*, 50, 83-90.
34. Piątkowska, E., Kopeć, A., & Leszczyńska, T. (2011). Antocyjany—charakterystyka, występowanie i oddziaływanie na organizm człowieka. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4(77), 24-35.
35. Canter, P. H., & Ernst, E. (2004). Anthocyanosides of *Vaccinium myrtillus* (bilberry) for night vision—a systematic review of placebo-controlled trials. *Survey of ophthalmology*, 49(1), 38-50.
36. Ghosh, D., & Konishi, T. (2007). Anthocyanins and anthocyanin-rich extracts: role in diabetes and eye function. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 16(2).
37. Sidor, A., & Gramza-Michałowska, A. (2015). Advanced research on the antioxidant and health benefit of elderberry (*Sambucus nigra*) in food—a review. *Journal of functional foods*, 18, 941-958.
38. Kalt, W., Hanneken, A., Milbury, P., & Tremblay, F. (2010). Recent research on polyphenolics in vision and eye health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 58(7), 4001-4007.
39. Tabart, J., Franck, T., Kevers, C., Pincemail, J., Serteyn, D., Defraigne, J. O., & Dommes, J. (2012). Antioxidant and anti-inflammatory activities of *Ribes nigrum* extracts. *Food Chemistry*, 131(4), 1116-1122.
40. Kupcewicz, B., Michalska, E., & Budzisz, E. (2011). Ocena zawartości witaminy C i rutyny w wybranych suplementach diety. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 44(1), 72-75.
41. Krzepilko, A., Prazak, R., Skwaryło-Bednarz, B., & Swiecilo, A. (2018). Pąki, liście i nasiona porzeczki czarnej—źródło substancji bioaktywnych o prozdrowotnych właściwościach. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 25(2).
42. Hosseinzadeh, H. (2014). Saffron: a herbal medicine of third millennium. *Jundishapur journal of natural pharmaceutical products*, 9(1), 1.
43. Shukurova, P., & Babaev, R. (2010). A study into the effectiveness of the application of saffron extract in ocular pathologies in experiment. *Georgian Med News*, 182, 38-42.
44. Bisti, S., Maccarone, R., & Falsini, B. (2014). Saffron and retina: Neuroprotection and pharmacokinetics. *Visual neuroscience*, 31(4-5), 355-361.
45. Rogala, D., Kulik-Kupka, K., Spychała, A., Śnieżek, E., Janicka, A., & Moskalenko, O. (2016). Bisfenol A—niebezpieczny związek ukryty w tworzywach sztucznych. *Probl Hig Epidemiol*, 97, 213-219.