

你是否需眨幾下眼睛或經常調整手中書報與眼睛的距離才能看清文字？這種不便的確令人煩惱，但你卻不得不接受這樣的事實。現今社會電腦及媒體發達，我們每天盯著電腦或電視的時間也隨著增加，若加上疲勞或長期過度使用眼睛，會逐漸造成眼睛不適；另隨著年齡的增長，我們的眼睛也在老化，視力下降及眼睛疾病也隨之而來。與視力保健有關的營養素有維他命 A、類胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質及花青素。

**類胡蘿蔔素**是健康身體十分重要的營養根源，尤其是能補充眼睛黃斑部需要的兩種色素：葉黃素、玉米黃質。類胡蘿蔔素在體內無法自行合成，一定要由食物中攝取，也是一種天然的抗氧化劑。體內的類胡蘿蔔素隨年齡增加需要量也隨之增加，但是吸收能力卻減少。β-胡蘿蔔素能在酵素的作用下轉化為維他命 A。維他命 A 能增強眼部脈衝訊號，讓這些訊號傳遞到大腦皮質，產生視覺影像。

**葉黃素和玉米黃質**－黃斑的視網膜組織層裏有大量的葉黃素和玉米黃質。葉黃素和玉米黃質是胡蘿蔔素的家族成員，普遍存在於天然的深綠色蔬菜(如菠菜、甘藍、芥菜、綠花椰菜)、水果及南瓜等，玉米黃質則多存在一些金黃色的蔬果食物，如玉米、枸杞、蛋黃中。葉黃素屬天然的植物色素，且人體無法自行合成的一種脂溶性營養素；一旦經由人體吸收後，會累積在眼睛的視網膜與水晶體上。為何葉黃素對眼睛很重要？這是因為視網膜中央有一個黃斑區塊，主要功能在於過濾眼球的光線以減緩光線所產生的自由基對眼睛的傷害，因而葉黃素可堪稱眼睛內的太陽眼鏡，可見其對於眼睛的重要性。

**花青素(Anthocyanosides)**是一種生物類黃酮複合物(Bioflavonoids)，生物類黃酮並非單一成份，而是集合了許多種以上的化合物的總稱，為強效的天然抗氧化劑。生物類黃酮就是形成蔬菜及水果顏色的來源。在甜菜、蕃茄、茄子、黑櫻桃、葡萄，都是含有大量花青素的植物。山桑子(Bilberry)或稱歐洲藍莓、越橘富含花青素，成熟的山桑子會含有 15 種以上花青素成份。醫學研究證實山桑子可加速視紫質(Rhodopsin)重生的能力，除了對於視覺敏銳度有提升的作用之外，還可以增加眼部血液循環，把氧氣及滋養物迅速輸送到眼睛。

目前並未有國人平日葉黃素的攝取量及建議量的相關資料。根據 USDA (United States Department of Agriculture, 美國農業部) 資料, 目前美國人對於葉黃素及玉米黃質每天平均的攝取量, 男性為 2.0~2.3mg, 女性則為 1.7~2.0mg; 歐洲人則為 2.0mg/day。美國哈佛大學在 1994 年研究發現每天攝取 6 毫克 (mg) 葉黃素可減低老年性黃斑部退化, 其根據研究結果建議, 一般人日常應該攝取 6~10 毫克的葉黃素。另有研究指出每日應攝取 10 毫克的葉黃素及 2 毫克玉米黃質, 可延緩黃斑部的退化。到底要如何吃, 才能達到每日 6 毫克的量呢? 可參考表一食物中葉黃素和玉米黃質的含量, 若可以每日攝取 1 碗菠菜或芥藍即可達每日葉黃素的建議量, 所以建議大家記得天天五蔬果(或七蔬果), 餐餐黃綠紅。另也可服用枸杞、菊花或決明子等食材, 幫助延緩眼睛老化, 增進視力健康。若從食物中實在是無法攝取足夠得份量, 也可選用補充劑, 目前市售的劑量大多為 6~25 毫克, 根據健康食品的規範葉黃素的補充劑的量不可大於 30 毫克, 大家購買時應注意其劑量。

**表一:食物中葉黃素和玉米黃質的含量**

食物	份量	毫克
芥藍(煮熟)	1 碗	23.8
菠菜(煮熟)	1 碗	20.4
玉米(煮熟)	1 碗	2.2
豌豆仁(罐頭)	1 碗	2.2
豌豆仁(煮熟)	1 碗	0.8
綠花椰菜(煮熟)	1 碗	1.6
蘿蔓(生)	1 碗	1.3
雞蛋	2 個(1 個全蛋約為 55g)	0.3
橘子	1 個(約為棒球大小)	0.2

資料來源:[USDA Nutrient Database](#)

