

【健康營養補給站】健康護眼料理



您是否經常長時間使用手機和電腦，又常常待在冷氣房呢？或是長時間戴隱形眼鏡，造成眼睛出現乾澀及疲勞的症狀，正確的飲食不但可以克服眼睛疲勞，也可以延緩因年齡老化帶來的眼部疾病。日常生活中的護眼食材有：

1. 「玉米黃素」與「葉黃素」存在於眼睛的視網膜，它們能擋掉藍光，使視網膜黃斑部免於受到傷害，更有研究指出能減少白內障的發生。
 - ◆ 富含葉黃素的食物：菠菜、西洋芹、蘿蔓葉
 - ◆ 富含玉米黃素的食物：玉米、南瓜、柳橙、菠菜
2. 花青素可促進眼睛視紫質的生長，也是抗氧化劑，能減少自由基傷害，有助於預防白內障和黃斑部退化。
 - ◆ 富含花青素的食物：藍莓、櫻桃、紫色高麗菜、茄子
3. 含「 β -胡蘿蔔素」的蔬果是維生素 A 良好的來源。維生素 A 是預防夜盲症、乾眼症的重要維生素。
 - ◆ 富含 β -胡蘿蔔素的食物：胡蘿蔔、菠菜、蘿蔓葉、西洋芹、南瓜、紅地瓜
4. 維生素 C 具抗氧化功能，防止視網膜受紫外線傷害和防止水晶體老化，並修護細胞，增進眼球健康。
 - ◆ 富含維生素 C 的食物：芭樂、奇異果、柳橙等水果
5. 眼球中的視網膜及視神經含有豐富的 DHA，適當補充 DHA 可讓視覺更敏銳，並減少發炎和乾眼

的情形。◆ 富含 DHA 的食物：深海魚肉如鮭魚、鯖魚、秋刀魚。素食者可吃亞麻仁籽。

6. 維生素 E 是抗氧化劑，能減少自由基傷害，延緩眼睛老化。

◆ 富含維生素 E 的食物：葵花油、杏仁、葵花子、糙米等穀類

多吃蔬果對護眼好處多多。但是，也要提醒大家，為了延緩眼睛老化，除了均衡飲食，也應避免抽菸與高糖飲食、減少使用 3C 產品，讓眼睛充分休息、外出活動如烈日之下要戴太陽眼鏡，並定期做視力檢查。

【作法及營養成分】

【義式烤鮭魚】 (2 人份)

食材：鮭魚 140 公克、茄子 80 公克

調味料：義式香料、鹽 1.5 公克、檸檬 1/4 顆

作法：

1. 鮭魚洗淨擦乾切片
2. 茄子洗淨後切斜片備用
3. 烤盤鋪上烘焙紙，將茄子、鮭魚依序放上，灑上義式香料、鹽
4. 放入烤箱以 180 度烤 10 分鐘即完成

營養成分 (1 人份)

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維
168.8 kcal	14.3 g	11.3 g	2.1 g	0.8g

【南瓜飯】 (2 人份)

食材：白米 50 公克、糙米 50 公克、南瓜 110 公克、杏仁片 8 公克

作法：

1. 白米和糙米洗淨泡水備用
2. 將泡好的米放入電鍋蒸

3. 南瓜洗淨，取 2/3 刨絲，1/3 切小丁，放入電鍋蒸熟後備用
4. 將蒸好之南瓜絲和糙米飯攪拌均勻，灑上南瓜丁、杏仁片即完成

營養成分 (1 人份)

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維
222.8 kcal	5.7 g	2.9 g	44 g	2g

【橙汁優格沙拉】 (2 人份)

食材：蘿蔓葉 60 公克、紫高麗菜 40 公克、紅蘿蔔 40 公克、西芹 80 公克、亞麻仁籽 10 公克、葵瓜子 8 公克、玉米粒 35 公克、黃金奇異果半顆、藍莓 50 公克

醬汁：柳橙一顆、無糖優格 100 公克

作法：

1. 蘿蔓葉開水洗淨瀝乾切小段備用
2. 紅蘿蔔、西芹、紫高麗菜開水洗淨切絲後備用
3. 藍莓洗淨，奇異果洗淨切小丁備用
4. 柳橙榨汁後與優格混合均勻備用
5. 將所有食材拌勻，淋上橙汁優格，灑上亞麻仁籽和葵瓜子即完成

營養成分 (1 人份)

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維
166.8 kcal	5.8 g	5 g	29.7 g	7.2g

護眼輕食餐 營養成分 (1 人份)

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維
----	-----	----	-------	------

558 kcal	25.8 g	19.2 g	75.8 g	10g
----------	--------	--------	--------	-----

營養室營養師 姜智馨

NTUHF