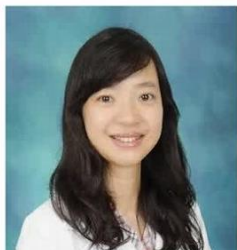


【健康營養補給站】護眼營養

護眼營養



臺大醫院
鍾佳倫 營養師

現代人常出現眼睛過勞，工作離不開電腦螢幕，下班後，狂滑手機跟平板電腦，年紀越大，眼睛就變得「視茫茫」。當眼睛使用不當的時候，天然食材中有哪些護眼營養素，可以降低因過度使用 3C 產品，造成對眼睛視網膜和黃斑部的傷害？怎麼吃可舒緩眼睛乾澀、預防視力退化？讓專業的營養師告訴你，吃出好眼力的飲食技巧。

一、護眼營養素

1. 玉米黃素與葉黃素

存在於眼睛的視網膜。能擋掉藍光，使視網膜黃斑部免於受到傷害，也有研究指出能減少白內障發生。

- 。 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

屬類黃酮素的一種，可促進眼睛視紫質的合成，並具抗氧化功能，能減少自由基傷害，有助於預防白內障和黃斑部退化。

- 。 富含花青素的食物主要為藍紫色蔬果：藍莓、櫻桃、紫色高麗菜、茄子。

3. 維生素 A 與β-胡蘿蔔素

「β-胡蘿蔔素」可在人體內轉換成「維生素 A」。維生素 A 是預防夜盲症、乾眼症的重要維生素，並預防或改善視網膜黃斑部病變。

- 。 富含β-胡蘿蔔素的食物：胡蘿蔔、菠菜、蘿蔓葉、西洋芹、南瓜、地瓜、木瓜。
- 。 富含維生素 A 的食物：蛋黃、牛奶及奶製品、魚肝油、深綠及深黃色之蔬果。

4. 維生素 C

具抗氧化功能，延緩及預防老化所引起的視力衰退。且可防止視網膜受紫外線傷害與防止水晶體老化。

- 。富含維生素 C 的食物:深綠色及黃紅色蔬果，如芭樂、奇異果、柳橙、番茄、葡萄柚。

5. 維生素 E

具抗氧化功能，能減少自由基傷害，延緩眼睛老化。

- 。富含維生素 E 的食物：主要存在於植物油、堅果類和全穀類中，如葵花油、核桃、杏仁、葵瓜子、糙米、小麥胚芽油等。

6. 維生素 B 群

維生素 B1 及 B2 可保護視神經及角膜健康。維生素 B12 參與視神經細胞代謝。若缺乏維生素 B 群，容易造成視神經炎與神經病變。

- 。富含維生素 B 群的食物：全穀類、豆類、魚類、肉類、堅果、牛奶、綠葉蔬菜。

7. DHA

DHA (docosahexaenoic acid) 為二十二碳六烯酸，是一種脂肪酸。視網膜及視神經含有豐富的「DHA」，攝取足夠 DHA 可減少發炎和乾眼情形，讓視覺更敏銳。

- 。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/油。

8. 適量攝取蛋白質

蛋白質能維持眼睛的正常功能及組織更新。長期缺乏，會引起眼睛功能衰退，視力下降等症狀。

- 。優質蛋白質:黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆乾、豆漿、魚肉、蛋、里肌肉及雞肉等。

二、均衡飲食，營養素更充足

維持良好的眼睛功能，與許多維生素、礦物質、必須脂肪酸等營養素都有關，因此均衡攝取各類食物是基本條件，其中水果類、蔬菜類、全穀根莖類以及堅果種子類具有植化素，是天然的抗氧化食物。

三、保護眼睛

1. 避免高糖飲食

若攝取過多糖分，糖在細胞的代謝過程中會發生糖化作用，產生有害物質 AGEs（糖化終產物 Advanced

Glycation End-products)，進而傷害眼睛。

2. 避免抽菸

香菸使血管收縮，導致氧氣與養分不易送到周邊血管。若長時間用眼，眼睛已乾澀、疲倦，再加上香菸負面影響，傷害更嚴重。

四、護眼生活習慣

1. 讓眼睛適度休息：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
2. 減少使用 3C 產品，讓眼睛充分休息。
3. 2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
4. 戶外活動；每天 120 分鐘以上。
5. 外出活動，如烈日之下要戴太陽眼鏡。
6. 定期做視力檢查。

營養室營養師 鍾佳倫