

靈魂之窗大補帖

吃出好眼力

文／臨床營養科 營養師 翁毓璐

3C產品日益月異，人們緊盯螢幕的時間也逐漸增加。根據調查，國人看電視、電腦、電玩、手機螢幕的時間，每週平均高達37小時，其中4成的人甚至超過49小時，平均每天將近三分之一的時間，眼睛都黏著螢幕。尤其是20至29歲年輕族群，每天看螢幕的時間高達8小時，居各年齡層之冠。

眼睛是接觸外界的第一道窗口，爲了確保靈魂之窗沒有抗議罷工的一天，保健視力就成了重要的工作。

視力保健的小撇步

1. **充足的照明**：過亮或過暗的閱讀環境都容易使眼睛疲勞，甚至加重眼睛的負擔。
2. **正確的姿勢**：閱讀時選擇適合的桌椅，眼睛距離書本35公分以上，千萬不要趴在桌上看書，更不可躺著看書。
3. **適度的休息**：不論是看電視、看書、打電腦或打電動，注視時間長達30分鐘就該起來走一走，讓眼睛和身體都休息一下。
4. **戶外的活動**：利用星期假日多到戶外踏青，減少在家看電視或電腦的時間。
5. **均衡的飲食**：現代人習慣外食，外面的餐點多半油脂多但蔬菜少，因而吃入過多的熱量及蛋白質，卻缺乏維生素與礦物質，再加上工作壓力大，更容易飲食過量，造成體重上升。此外，壓力還會增加維生素、礦物質的損耗，如果這類營養素攝取不足，抵抗力將會變差，對視力不利。

眼睛最愛的營養素

維生素A

維生素A可幫助眼中感光色素的形成，維持在黑暗中的正常視力，它也有益於上皮細胞的完整，以保持角膜的正常結構。維生素A缺乏最常見的症狀為夜盲症，若不及時補充，淚腺上皮組織角質化將影響淚水分泌，導致乾眼症、感染及角膜軟化等，嚴重者甚至會失明。因此維生素A被稱為「眼睛的維生素」。

維生素A有兩種來源，動物性來源是視網醇及視網醛，植物性來源為β-胡蘿蔔素。β-胡蘿蔔素除了提供身體所需的維生素A外，也是一種抗氧化劑，可對抗自由基對眼部的破壞，並減少光線刺激帶給眼睛的傷害。

富含維生素A的常見食物如魚肝油、內臟、蛋、牛奶、乳製品、奶油等，內臟及蛋黃含有較高的膽固醇，因此必須注意食用量。β胡蘿蔔素主要來自紅蘿蔔、菠菜、紅甘藷等深綠、深黃色蔬菜。由於維生素A與β胡蘿蔔素均為脂溶性的維生素，必須與脂肪一起攝取才能被人體吸收，所以烹調過或飯後吃，吸收效果較佳。

維生素B群

維生素B群與神經（包含視神經）的健康有密切關係，缺乏時容易造成神經炎及神經病變，也會使眼睛畏光、視力模糊和流淚。

維生素B群屬於水溶性的維生素，無法儲存於體內，過多時會隨尿液排出體外，也

容易在食品加工的過程中流失。動物肝臟稱得上是維生素B群的寶庫，其他如全穀類、酵母、綠色蔬菜、豆類、牛奶、肉類等，也都是重要的維生素B群來源。

維生素C

維生素C可以幫助細胞間質膠原的形成，促使細胞排列更為緊密，同時具有抗氧化的特性，對於保護視力占有舉足輕重的份量。

深綠色蔬菜及柑橘類水果如橘子、柳丁、葡萄柚，是維生素C很好的來源。

維生素C易被加熱破壞，所以在調理蔬果時應保持冷藏新鮮，快洗或食用前再切的方式，以減少維生素C的流失。

維生素E

維生素E也是一種抗氧化劑，可以減少維生素A、β-胡蘿蔔素和多元不飽和脂肪酸的氧化破壞。植物油（如大豆油、花生油、葵花油等）、堅果類（如核桃、杏仁、花生等）、小麥胚芽，都是維生素E的良好來源。雖然堅果類還含有蛋白質、鋅、鎂等營養素，但因熱量不低，因此食用不可過量，以吃飯用的瓷湯匙為例，一天最多兩湯匙，或用手握抓不超過兩把。

DHA

DHA是中樞神經系統發展的重要物質，與腦部及眼睛、視覺的發育有重要關係。DHA主要存在於深海魚類，如鮪魚、沙丁魚、鯖魚、秋刀魚、鮭魚、比目魚等，建議每週應至少食用2-3次深海魚類。

花青素

花青素是一種植物性色素，屬於水溶性色素。紅、紫、紫紅、藍色等顏色的蔬果，例如茄子、草莓、櫻桃、葡萄等，都含有豐富的花青素。花青素具有相當好的抗氧化能力，可以增進夜間視力，減緩視力退化。

礦物質鋅及硒

礦物質與維生素一樣，身體無法合成，必須由食物來提供。雖然礦物質只占每日攝取營養素的百分之一，但各有功能，缺一不可。

鋅及硒都具有氧化的能力，能協助抗氧化系統運作，食物中的蛋、奶、全穀類、堅果類及海鮮類如蠔、蝦、蟹，鋅的含量都十分豐富。硒則普遍存在於各類食物當中。由於人體對礦物質的需求量很少，因此只要均衡攝取各類營養就不虞匱乏。

雖然市面上現有許多以保護視力為號召的營養補充品，但還是建議從新鮮的食物去攝取，畢竟充足的蔬菜水果、適量的乳製品、魚、瘦肉及全穀類食品，不僅可以保護視力，也有益身體健康。如果要攝取營養補充劑，應遵照醫師與營養師的評估建議，適量食用。

讓你「眼睛一亮」的食譜

涼拌菠菜 [4人份]

● 食材：

菠菜 600 克、
杏仁片 20 克

● 調味料：

橄欖油 2 小匙、
糖 1 小匙、醬油膏 2 大匙

● 作法：

1. 菠菜取下嫩葉部分、洗淨。2. 鍋中水燒開，放入菠菜燙軟，撈出瀝乾水分。3. 調味料混合即為醬料，將醬料淋在菠菜上，再灑上杏仁片。

● 營養分析 (1人份)：

熱量 102 大卡、蛋白質 3 克、脂肪 6 克、醣類 9 克

● 營養小提示：

菠菜含有大量的β胡蘿蔔素及維生素B群，杏仁富含維生素E及礦物質，兩者搭配不但增加口感，更可以促進營養素的吸收。



南瓜濃湯【4人份】

● 食材：

南瓜 400g、
鮮奶 200CC、
青豆仁 20 克、
清水 800CC



● 調味料：

鹽 2 小匙、黑胡椒少許

● 作法：

1. 將南瓜去皮及籽，切塊放入蒸籠後蒸熟。
2. 將蒸熟的南瓜放入調理機中，並加入清水打成泥狀。
3. 將高湯及青豆仁倒入鍋中，用小火煮開。
4. 食用前加入鮮奶及調味料拌勻。

● 營養分析 (1人份)：

熱量 178 大卡、蛋白質 3 克、脂肪 2 克、醣類 37 克

● 營養小提示：

南瓜所含的β胡蘿蔔素，可由人體吸收後轉化為維生素A。鮮奶含有豐富的維生素B群，但若加熱至65℃，就會產生白蛋白變性，影響品質與營養價值，因此鮮奶加熱至溫熱即可，千萬不要煮到沸騰。

茄汁鮭魚麵【4人份】

● 食材：

義大利直麵 400 克、
茄子 200 克、
水煮鮭魚 100 克、
洋蔥末 30 克、
蒜末 1 小匙



● 調味料：

橄欖油 1 大匙、鹽 2 小匙、番茄糊半杯

● 作法：

1. 準備一鍋加鹽的水，等水滾之後放入麵條，約煮 10 分鐘。
2. 茄子切丁備用。
3. 鍋中加入橄欖油，等油熱，將蒜末及洋蔥丁炒至呈金黃色，再加入茄子丁及水煮鮭魚。
4. 倒入番茄糊及調味料，注意開小火，不要讓醬汁變得太濃稠。
5. 當麵條起鍋後，先將水濾乾再放入剛做好的醬汁中拌勻，使麵條與醬汁混合均勻。

● 營養分析 (1人份)：

熱量 405 大卡、蛋白質 16 克、脂肪 8 克、醣類 68 克

● 營養小提示：

茄子富含花青素及維生素B群，傳統上都以蒜泥或魚香的方式烹調。番茄富含茄紅素及β胡蘿蔔素，加熱烹調後更容易為人體吸收，可提高吸收率。鮭魚富含DHA及EPA，可挑選水煮鮭魚罐頭，減少油脂的攝取。