

## 護眼有「素」 眼前一亮

文／藥劑部 藥師 謝家興

眼睛是靈魂之窗，受到老化或強光照射、光線不足、長期用眼過度等外來因素的影響，容易引發眼疾之外，經常待在冷氣房的民眾或上班族，罹患乾眼症的機率也會升高，電腦族更要注意視力保健。保健之道除了適時讓眼睛休息，也別忘了適量補充有益眼睛的營養素。

### 葉黃素

眼睛的視網膜中心，聚集了許多眼底的血管和視神經，形成一個深黃色的卵形斑塊，其中含有大量的黃色素，稱為黃斑部。多項研究與統計證實，光線中的藍光會傷害黃斑部，進而導致黃斑部病變，葉黃素就像是一副太陽眼鏡，利用黃藍色互補的作用，可以阻止藍光對眼睛的傷害。然而隨著年齡或者近視度數的加深，黃斑部的葉黃素會漸漸不足，若能適量補充，即可保護眼睛與改善視力。

攝取富含葉黃素的食物如**菠菜、甘藍、芥菜、綠色花椰菜、粟米、南瓜**等，是最理想的補充方法，市面上也有以葉黃素含量極為豐富的「**金盞花**」提煉萃取製成的產品。

### 玉米黃素

玉米黃素是葉黃素的異構物，同樣對眼睛的水晶體、視網膜及黃斑部有重要功能，可以抵擋藍光，避免自由基的傷害。我們說枸杞可以明目，正因**枸杞**含有大量的玉米黃素，玉米黃素與葉黃素都是水溶性，可累積在視網膜及黃斑部，達到護眼效果。

### 花青素

花青素是一種生物類黃酮複合物，生物類黃酮並非單一成份，而是多種化合物的總稱，是形成蔬果顏色的來源。此複合物具有抗氧化的作用，可減少自由基的傷害；也可促進視網膜的視紫質活化，視紫質是影響夜間視力的重要成分；以及維持眼部血管的彈性並改善循環，有益眼睛保健。**山桑子、黑加侖子、小藍莓、黑櫻桃、葡萄、甜菜、番茄、茄子**等都含有大量花青素。

### $\beta$ 胡蘿蔔素與維生素 A

$\beta$ 胡蘿蔔素是維生素 A 的先驅物質，可以調節體內維生素 A 的量，攝取後存在肝臟，有需要時才轉變為維生素 A。維生素 A 是構成視網膜的感光物質，如果缺乏容易導致夜盲症。電腦族長時間盯著電腦螢幕會消耗大量的維生素 A，最需要適量補充。**胡蘿蔔、荷蘭芹、海藻類、油菜、木瓜、芒果、黃肉哈密瓜**等，均富含  $\beta$ 胡蘿蔔素。**魚肝油、鰻魚、肝臟、蛋黃、小魚干、奶油、牛奶、乳製品、海苔**等，則含有多量的維生素 A。必須注意的是， $\beta$ 胡蘿蔔素雖然有很強的抗氧化功能，但在某些氧化劑存在時(如：吸菸)，反而會變成很強的助氧化劑，因此吸菸者若補充太多  $\beta$ 胡蘿蔔素，反而會增加罹患肺癌的危險性。

## Omega-3 多元不飽和脂肪酸

根據美國臨床營養雜誌一份針對 3 萬 2000 多名婦女所做的研究統計分析報告指出，平日攝取較多 Omega-3 多元不飽和脂肪酸的女性，發生乾眼症的機率比鮮少攝取 Omega-3 多元不飽和脂肪酸的女性少了 17%。此研究同時針對每週攝取 5-6 次，每次 120 公克以上鮭魚的女性進行調查發現，她們罹患乾眼症的機率比 1 週僅吃 1 次或更少鮭魚的女性少了 68%。

**鮭魚和其他深海魚類**都含有豐富的 omega-3 多元不飽和脂肪酸，能夠有效預防乾眼症的發生。不過，近年來鮭魚及深海魚多次被檢測出含有較多的重金屬污染，因此也有不少人改為服用經重金屬檢測證實安全的**深海魚油補充劑**來代替直接吃魚。

## 中藥養生：枸杞、菊花、決明子

我國傳統中藥也是國人常用的護眼利器，例如「洗肝明目散」用於祛風清熱、消腫明目；「滋腎明目湯」可治腎虛陰血不足、視物模糊、夜盲、目澀多淚，但這些屬於醫師處方藥，不建議民眾自行使用。

民眾在家可以將**枸杞**約 20 顆和**菊花** 10 朵，或者再加點**決明子**，一起置於保溫杯中沖入熱開水飲用，常喝有護眼功效。虛冷體質者（容易怕冷、手腳麻或常軟便腹瀉等）可減少菊花的量或不加菊花。

其他如**牛磺酸**可保護視覺細胞，預防視力退化；**維生素 B2**可改善視力，減輕眼睛疲勞；**維生素 C**能保護眼部微細血管與水晶體；**鋅**可以提高視覺的敏銳度等，在此就不多做介紹。

除了補充眼睛的營養素之外，上班族、電腦族或經常待在冷氣房的人還有一件事要注意，也就是多喝水，這對眼睛保健是有好處的。閱讀時採取正確的坐姿、與書本或螢幕保持適當距離、用眼 1 小時要休息 5 分鐘、避免長時間在太陽下曝曬或在烈日下要戴太陽眼鏡等，都是護眼要訣。

## 參考資料：

- 1.林暉棠，研究證實吃魚護眼
- 2.陳瑩山，光線對眼睛的傷害
- 3.雷小玲，護眼尖兵：葉黃素、玉米黃質及花青素