

營養素 · 勤補給

文／營養師 吳素珍

白內障是中老年人常見的眼疾，原因很多，主要病變為眼睛的水晶體渾濁，導致視力緩慢下降，嚴重時會失明。

許多研究發現，糖尿病、抽菸或眼睛長期暴露於紫外線照射等，都會增加罹患白內障的風險；而攝取富含抗氧化物、維生素C、維生素E、胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素等營養素的食物，則可預防白內障的發生，可見飲食的重要性。

去年發表於美國社區營養期刊（American Society for Nutrition）的一篇研究，以歐洲2萬7670人為對象，探討特殊飲食類型和罹患白內障的風險。研究結果發現特殊飲食類型和罹患白內障的風險有高度相關性，不同飲食類型中，罹患白內障風險由高到低的排列依序為：吃肉者（每天肉類攝取越多，風險越高）、吃魚不吃肉者、蛋奶素者、嚴格素食不吃蛋奶者。蛋奶素和嚴格素食者罹患白內障的風險，是每天吃肉多於100公克者的70%和60%。

結論：素食者罹患白內障的風險比較低。不過，本篇研究的族群主要是白種人，是否適用其他族群仍有待研究。另外，飲食族群的分類及飲食內容是依據收案時的問卷調查，無法確定受試者日後的飲食行為有無改變，而且無法排除有無受到飲食以外的因素干擾，所以在引用研究結果時仍必須考慮這些問題。

營養師的叮嚀：

許多研究指出，多攝取富含抗氧化功能的食物，能降低未來罹患白內障的風險。如果素食者罹患白內障的風險較低，很可能是因為飲食來源大部分為蔬菜水果，因此攝取了大量的抗氧化維生素和礦物質，進而達到保護水晶體的作用。

其實不僅僅是白內障，氧化壓力的破壞也是引發許多癌症與慢性病的主要原因。大家平日應多吃蔬果以獲取足夠的維生素和礦物質，可保護身體免於氧化壓力的威脅。🍎

與保護眼睛有關的營養素

| 護眼營養素 | 食物來源 |
|-------------|--|
| 維生素A | 動物肝臟、鱈魚、小魚乾、魚肝油、蛋、牛奶、奶油、乳製品、黃綠蔬菜、花椰菜、紅白蘿蔔、蘆筍、南瓜、甜瓜、芒果、杏仁 |
| 胡蘿蔔素 | 黃紅色或綠色的蔬菜水果，如：胡蘿蔔、甘藷、木瓜、杏桃乾、芒果、紅番蕃茄、茼蒿、油菜、菠菜、韭菜、蘿蔔葉 |
| 葉黃素 玉米黃素 | 菠菜、芥蘭菜、南瓜、綠色花椰菜、奇異果等深綠色蔬菜水果 |
| 花青素 | 紅紫色的蔬果，如：山桑子、藍莓、葡萄 |
| 魚油（DHA） | 鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等深海魚 |

引用資料：

Paul N Appleby, Naomi E Allen, et al. Diet, vegetarianism, and cataract risk American Society for Nutrition 2011;93:1128-35