



# 護眼三部曲 營養為先鋒

文／臨床營養科 營養師 林美怡

**眼**睛是伴隨我們一生欣賞美麗世界很重要的器官。隨著年紀增長，很多人會發現自己漸漸出現了視力模糊、眼睛乾澀紅腫等問題，這除了是老化的自然現象之外，工作上常常需要長時間使用電腦，也是原因之一。

因此，想讓雙眸長保水亮健康，就應該對眼睛有特別的保護，不僅日常生活作息要正常，工作之餘要讓眼睛適當休息，飲食也不能馬虎。護眼大作戰可是每個人終生的任務喔！

## 護眼首部曲：選對食物，營養滿分

### ● 維生素A

維生素A是維持視力最重要的營養素之一，具有維持夜間視力及避免淚腺上皮組織角質化的功能。若長期缺乏維生素A，容易引起夜盲症、乾眼症及角膜軟化症，因此在日常飲食中應多攝取富含維生素A的食物，如：**動物肝臟、魚肝油、蛋黃、牛奶及奶製品等。**

但因維生素A主要來自於動物性食品中的脂溶性維生素，攝取過多容易堆積在體內

產生毒性。好在植物性食品中存在著一種β-胡蘿蔔素，可以在體內轉化成維生素A。β-胡蘿蔔素以黃橘色或橘紅色蔬果的含量最為豐富，如：**紅蘿蔔、菠菜、木瓜、番茄、南瓜、紅黃椒、芒果等**，都是提供β-胡蘿蔔素的**最佳來源。**

### ● 維生素B群

維生素B群和維持視覺神經系統有很大的關係，尤其是維生素B1及B2。缺乏維生素B1，容易引起視神經炎；缺乏維生素B2，眼睛會乾澀、發紅、發癢、灼痛，並有畏光，以及在黑暗中視力不佳的情況。故平時應多補充富含維生素B群的食物，如：**全穀類、豆類、牛奶及奶製品、蛋黃、海藻、小麥胚芽、肝臟、瘦肉類、深綠色蔬菜等。**

### ● 維生素C、E

維生素C、E以及上述的維生素A，被認為是具有抗氧化能力的營養素。近年來的研究皆指出這些抗氧化維生素有助於降低白內障發生的機率，主要是因為眼睛的水晶體由蛋白質組成，隨著年紀增長會漸漸退化、變性，進而使得水晶體混濁、變黃，形成白內障。平日多吃富含維生素C、E這類抗氧化維

生素的食物，有助於維護眼睛細胞的健康與血液流通，以預防及延緩老化所引起的眼睛功能受損。

富含維生素C的食物大多屬於深綠色及紅黃色蔬果，如：**芭樂、柑橘類、奇異果、草莓、青椒、苦瓜、花椰菜**。天然的維生素E則大多存在於**小麥胚芽、馬鈴薯、酪梨、蘆筍、豆類、核果**中。由於現在的食用油皆有添加抗氧化的維生素E，用來榨油的堅果種子本身也富含維生素E，在榨油過程中會釋放維生素E至食用油中，如：**葵花油**，故一般人較少有缺乏維生素E的現象。

#### ● 鋅

鋅參與了維生素A的代謝，若缺乏會影響維生素A經由肝臟運送至肝外給細胞利用，因而造成對黑暗的適應力減弱。另外，鋅可預防老年性黃斑部病變，所以攝取適量的鋅對於眼睛保健是很重要的。飲食中的鋅大多存在於高蛋白質的食物中，如：**牡蠣、蝦子、瘦肉、肝臟、蛋、牛奶及奶製品、南瓜子、小麥胚芽**等。

#### ● 葉黃素、玉米黃素

葉黃素近年來為頗受歡迎，是大家耳熟能詳的護眼健康食品。葉黃素及玉米黃素皆為眼睛黃斑部重要的組成成分，是天然存在於蔬果中的一種類胡蘿蔔素，其主要功能有：

##### 1. 抗氧化保護作用：

視網膜暴露於光照、氧氣中，由於含有豐富的不飽和脂肪酸DHA，故容易受到自由基的攻擊而造成傷害。葉黃素可保護視網膜

免於受到脂肪氧化的傷害，因而保護眼睛的血管，有助於眼睛健康，保有視覺的清晰。

##### 2. 避免黃斑部退化：

研究發現，充足的葉黃素可增加眼睛黃斑部的黃色色素濃度，減少光線或自由基對黃斑部的傷害，防止黃斑部發生病變。

##### 3. 延緩或防止白內障發生：

白內障的發生和自由基有相當大的關係，而葉黃素是唯一可以存在水晶體中的類胡蘿蔔素，因此可增加水晶體的抗氧化能力，延緩或防止自由基對水晶體蛋白質的傷害而達到保護的效果。

如何才能從飲食中攝取到豐富的葉黃素呢？深綠色蔬果是葉黃素及玉米黃素含量最高的食物，如：**甘藍菜、綠花椰菜、菠菜、芥菜、高麗菜、南瓜、玉米、奇異果、葡萄**等。另外，玉米黃素也富含於**紅橘色甜椒、枸杞子、小紅莓**中。

由於葉黃素屬於脂溶性物質，因此以油脂烹煮過後的吸收率會大大的提升！

#### ● 花青素

花青素屬於類黃酮素的一種，是影響視紫質再生的重要物質，而視紫質又與感光有關，可調節眼睛對於光亮與黑暗的適應力，對於視覺的敏銳度有所幫助。另外，花青素也是強效的抗氧化劑，可保護血管細胞避免被自由基破壞，以維護眼睛微細血管的健康，並可減少水晶體與視網膜遭到的攻擊與傷害。

花青素含量最豐富的食物是紅紫色的蔬果，如：**山桑子、藍莓、葡萄、櫻桃、紫色高麗菜、茄子、草莓、甜菜、蔓越莓**等。

## ● DHA

DHA是一種Omega-3的多元不飽和脂肪酸，是眼睛視網膜的重要組成成分，約占視網膜50-60%的總脂肪比例，是維持眼睛健康不可或缺的營養素。它尤其對於胎兒及幼兒的視神經系統與視網膜發育有相當大的影響，所以孕婦應攝取富含DHA的食物，建議每週2-3次攝取適量的深海魚類，如：鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚等，以促進寶寶的視力發育。

## 護眼二部曲：避免傷害，減少刺激

多攝取保護眼睛的食物之外，也應該減少攝取過多刺激性的食物，以免增加對眼睛的傷害。例如高糖分的甜食或飲料，因醣類的代謝過程會消耗過多體內的維生素B群以及減少鈣質的吸收，對眼睛不利。太過油膩的速食、漢堡、炸雞，以及太過刺激的調味料

如辣椒、過量的大蒜等，都對眼睛有害，要減少食用。

## 護眼三部曲：適時補充，效果加成

近年來，市面上出現很多眼睛保健食品，各產品都強調富含保護眼睛的營養成分，到底該不該吃這些健康食品，是我們需要思考的問題。

其實，上述具有護眼效果的營養素，皆存在於每日飲食的各大類食物裡，如果你還年輕，視力尚未退化，那就多注意均衡飲食，每天多攝取富含護眼營養素的各類食物，再搭配正確的用眼習慣，適時讓眼睛多休息，便足以維持眼睛的健康。倘若視力已經出現退化的症狀，必須及早就醫檢查，找出病因再加以治療。如果尚不需要以醫療或藥物的方式來治療，可諮詢專業的營養師或醫師來選擇適當的保健食品，正確補充護眼營養素，以改善或延緩視力的退化。🕒

