

避開職場常見疾病 如何聰明吃？



視力保健 及 預防泌尿道感染

文／臨床營養科 營養師 陳誼庭

王先生因工作所需，每天盯著電腦螢幕的時間很長，幾乎天天都超過8個小時。最近他發現近視度數加深，並且常常覺得眼睛乾澀不適，看到電視上廣告的各種眼睛保健營養品，開始思考要不要買來吃吃看。

現在許多公司都已將紙本作業改用電腦處理，像王先生一樣在工作中離不開電腦的人比比皆是，而電腦螢幕釋放的藍光是可見光中能量最高的，長期接觸十分傷眼，以致過去好發於老年人的黃斑部病變，明顯有年輕化的趨勢。那麼除了提醒自己定時讓眼睛休息之外，電腦族在飲食上可以怎麼吃來保護眼睛呢？

視力要保健，營養當靠山

食物中與視力保健有關的營養素，常見者有葉黃素、玉米黃素、抗氧化維生素與多元不飽和脂肪酸等，其中最重要的首推葉黃素與玉米黃素，由於人體無法自行合成，所以必須從食物中攝取。葉黃素與玉米黃素主要存在於蔬菜及水果中，含量較多的蔬菜水果可見右表，表格中所描

述的100公克食物量為蔬果裝於小碗中約8分滿。

國民健康飲食建議中倡導的「蔬果579」：成年男性1天9份（5種蔬菜、4種水果），成年女性1天7份（4種蔬菜、3種水果），小孩1天5份（3種蔬菜、2種水果），表中蔬果大多為深綠色、黃色或橘色，極具營養價值，可多選用。此外，蛋黃也是葉黃素與玉米黃素的豐富來源之一，並且生物利用率較高。

葉黃素與玉米黃素含量較高的蔬果

蔬菜 (100公克)	葉黃素與玉米黃素 (毫克, mg)
甘藍菜	39.55
菠菜	11.94
葉狀萵苣	2.64
青花菜	2.45
玉米	0.88
迷你紅蘿蔔	0.36
柳橙	0.19
番茄	0.13
木瓜	0.075

資料來源：食物藥物消費者知識網

戒菸酒油膩，眼睛亮起來

眼睛經常處於過度疲勞狀態的人，更要好好觀察自己的飲食內容，萬一難以達到建議的蔬果攝取量，可以和醫師或營養師討論是否適合補充葉黃素相關的保健

食品。請注意，這類營養素屬於脂溶性，不應求好心切而過度攝取，否則容易在體內堆積不易排出，食用時要遵照包裝標示上的建議量。

除了多吃有益眼睛保健的食物和適度補充營養素之外，還有哪些壞習慣會「傷眼」呢？抽菸、喝酒會降低體內葉黃素的含量；長期吃得油膩的人，除了會增加罹患心血管疾病、高血壓、高膽固醇的風險之外，對視力也十分不利。只要戒菸戒酒戒油膩，也能讓眼睛亮起來！



葉黃素為脂溶性營養素，含油的烹調方式可以幫助吸收。

泌尿道感染，憋尿惹的禍

上班族另一個常見的疾病是泌尿道感染。部分行業受到環境限制，無法隨時去上廁所，例如司機、老師、護理人員、門市銷售員等，都有這種困擾，以致很多人往往不敢喝太多水，水分補充不足再加上憋尿，發生泌尿道感染的機率必然升高。

泌尿道感染的常見症狀有頻尿、尿急、少尿、腰背或腹部疼痛，以及排尿時尿道疼痛或有灼熱感等。這些症狀或許不會同時出現，但當具有其中幾項時，就要趕緊就醫，才能及早治療。

喝水要充分，善用蔓越莓

要預防泌尿道感染，首先要攝取足夠的水分，一般成年人的喝水建議量為體重乘以30，例如60公斤的成人，建議一天的喝水量約為1800c.c，可再依據個人的工作性質、場所、每天排汗多寡等水分消耗量來調整喝水量。其次，別再憋尿了，排尿可以沖出泌尿道中的細菌。

許多研究結果都指出，蔓越莓的果子含有其他水果少見的A型初花青素，其化學結構可以抑制大腸桿菌附著於膀胱黏膜，進而減少泌尿道感染的發生率，若是屬於感染高危險群或是一再復發的女性，可以考慮補充蔓越莓相關保健食品。有些女性喜歡喝酸酸的果汁，這能酸化尿液，可能有助於減少泌尿道感染的機率，但要注意純的蔓越莓汁較酸，適口性不佳，所以市售的蔓越莓果汁通常含糖量高，除了熱量高以外，真正的預防效果也會大打折扣。所以如果選擇喝這類果汁，建議要天天喝、足量喝，且要選擇低糖飲品，才能發揮功效。

便秘易添亂，腸道需好菌

經常發生泌尿道感染的女性也要注意是不是有便秘的問題，若腸道菌叢失衡會增加感染的風險，飲食中可多攝取全穀類（如：糙米飯）取代精緻醣類，以及多吃蔬菜等來補充足夠的纖維量，並搭配足夠的喝水量，也別忘了要培養固定的排便習慣。另可考慮補充益生菌來增加腸道好菌，加強身體的免疫力，降低復發機率。

健康的身體除了可以延長工作壽命，也可以讓工作品質更好，尤其是有疾病高風險者更要正確選擇食物，做個快樂的上班族！☺