



眼睛的食物守護員

視力是生活中很重要的一部份，駕駛、閱讀、看電視等各項日常活動都需要。現代人上班工作用電腦、下班回家追劇，過度的藍光對眼睛造成嚴重的傷害，藍光是能量較強的可見光，可穿透角膜與水晶體直射入黃斑部，造成黃斑部感光細胞的損傷。眼睛長期盯著螢幕造成黃斑部發炎、水腫，可能會在黃斑部中央形成隱結，一旦隱結破裂導致出血，將造成中央視力缺損，造成視力逐漸退化。常聽說要補充葉黃素作為眼睛保健品，到底要攝取多少才足夠呢？還有哪些護眼產品可以補充呢？



文 / 張沂帆

汐止國泰綜合醫院營養組營養師

研究發現容易造成黃斑部病變的影響因素：

- 年齡 - 黃斑部病變的患病率隨著年齡的增長而增加(特別是65歲以上族群)
- 種族 - 黃斑部病變在白人中比黑人更普遍
- 吸菸 - 吸菸的人與從不吸菸的人相比，罹病率增加2-4倍
- 飲酒 - 大量飲酒(≥ 30 公克/酒精/天)與早期黃斑部病變的風險增加有關
- 家族史 - 家族有黃斑部病變者有增加罹患的可能
- 心血管疾病等慢性疾病 - 在一篇為期10年研究發現，心血管疾病可能增加黃斑部病變風險

什麼是葉黃素？

葉黃素屬於類胡蘿蔔素為脂溶性維生素，集中在視網膜的黃斑部，具有吸收光害自由基的能力，減少紫外光和藍光的傷害，增加抗氧化的能力。市售常見的葉黃素保健品經常由金盞花萃取。金盞花屬於菊花科多年生植物，含有天然葉黃素、玉米黃素、花青素、維生素、礦物質等，這些營養素在人體無法自行合成，需從飲食攝取。

根據衛福部的建議，每人每日的攝取量6-10mg，每日最高上限是30mg。



飲食中葉黃素含量排行(以100g為單位)

菠菜 12.2mg	地瓜葉 2.6mg	南瓜 1.5mg	柳丁 0.13mg	高麗菜 0.03mg
綠花椰菜 1.4mg	胡蘿蔔 0.67mg	蛋 0.3mg	番茄 0.12mg	

葉黃素該怎麼吃？

葉黃素為脂溶性維生素建議飯後食用，食物中的油脂會促進膽汁分泌，增進葉黃素的吸收率。

該如何選擇市售葉黃素保健品？

- 1.市售葉黃素多標榜金盞花萃取葉黃素，但濃度成分標示不明。購買前應詳細閱讀營養成分、劑量明細。
- 2.並非價格越高或成分越高越好，每日補充需要的劑量才正確。
- 3.市售常添加不同的護眼營養素，例：維生素C、維生素E、藍莓萃取物、魚油。選擇適合自己需要的產品。
- 4.選擇具有公信力的品牌。留意重金屬檢測、塑化劑、化學添加物的說明。

其他常見的護眼保健品

山桑子又稱歐洲藍莓，含有醣類、維生素C、維生素B群、胡蘿蔔素、花青素(OPC)、礦物質。山桑子中特有的花青素，有強的抗氧化能力，能促進血液循環、維持正常眼壓，並促進視紫質產生，在黑暗中保持敏銳的視力。其中的類胡蘿蔔素也可在體內轉換成維生素A，預防夜盲症。

魚肝油含有豐富的維生素A和維生素D。維生素A可以幫助眼睛的感光色素，維持夜間的視覺能力，也維持上皮組織的機能，使細胞保持滋潤預防乾眼症。

藍莓含有豐富膳食纖維、維生素、類胡蘿蔔素、花青素等。護眼的功效可加速視紫質的合成與再生，促進血液循環，維持正常眼壓。藍莓萃取物含有水溶性花青素，空腹時吸收率較好。

黑醋栗的花青素屬於植物水溶性色素酚類物質，可以增加眼睛視網膜附近血管的暢通，舒緩眼睛疲勞，改善假性近視。

蝦紅素是一種天然類胡蘿蔔素，在結構上和β-類胡蘿蔔素、葉黃素很相似。同時具有脂溶性與水溶性的特性，能有效發揮抗氧化作用。研究發現蝦紅素能有效減少紫外線中的UVB引發的氧化傷害。

魚油含有豐富EPA和DHA兩種多元不飽和脂肪酸，為人體必需脂肪酸，人體無法自行合成。DHA可直接通過血腦障壁作為神經突觸生長的主要成分。可維持視神經和視網膜周邊血管彈性，當缺乏DHA時，視神經中的感光細胞的細胞膜通透性下降，而影響視力。

貼心小叮嚀：

每天從飲食中均衡攝取各類自然食物、眼睛適當的休息、多吃蔬果從食物中補充天然的抗氧化物質，才是最聰明的選擇。

參考文獻：

- 1.Age-specific causes of bilateral visual impairment. Weih LM, VanNewkirk MR, McCarty CA, Taylor HR .Arch Ophthalmol. 2000;118(2):264.
- 2.Racial differences in the prevalence of age-related macular degeneration: the Salisbury Eye Evaluation (SEE) Project.Bressler SB, Muñoz B, Solomon SD, West SK, Salisbury Eye Evaluation (SEE) Study Team Arch Ophthalmol. 2008;126(2):241.
- 3.Smoking and the long-term incidence of age-related macular degeneration: the Blue Mountains Eye Study.Tan JS, Mitchell P, Kifley A, Flood V, Smith W, Wang JJ Arch Ophthalmol. 2007;125(8):1089.
- 4.Alcohol consumption and the risk of age-related macular degeneration: a systematic review and meta-analysis.Chong EW, Kreis AJ, Wong TY, Simpson JA, Guymer RH Am J Ophthalmol. 2008;145(4):707.
- 5.Risk of incident age-related eye diseases in people with an affected sibling : The Beaver Dam Eye Study.Klein BE, Klein R, Lee KE, Moore EL, Danforth L .Am J Epidemiol. 2001;154(3):207.
- 6.Cardiovascular risk factors and the long-term incidence of age-related macular degeneration: the Blue Mountains Eye Study.Tan JS, Mitchell P, Smith W, Wang JJ .Ophthalmology. 2007;114(6):1143.
- 7.保健食品全書 城邦文化 第六版