



3C世代 吃出好視力

全球在過去的3年受到疫情的襲擊，人與人之間的互動由面對面，一瞬間不管是學校課程、商務會議甚至商品販售皆改由3C產品，如電腦、手機、平板電腦等進行互動。也因為3C產品克服了時間與空間的問題，讓我們對於它的依賴性越來越高。而3C產品為我們帶來便利之際，也為健康帶來危害，尤其孩童從小就長時間接觸，長期而言對視力的危害更不容忽視。

文 / 張斯蘭

內湖國泰診所營養師

長時間使用3C產品對眼睛的傷害包括長時間近距離使用眼睛，會導致眼軸拉長造成近視的發生，另外，螢幕中的藍光會通過角膜進入視網膜，造成眼睛的病變，若未即時防治可能導致視力永久傷害。

視力保健除了控制3C產品使用時間與技巧外，在飲食上也可以多攝取護眼的食物來幫助眼睛健康，而護眼的營養素主要為下列幾項：

一、維生素A：

維生素A可以幫助視紫質的形成，視紫質是幫助眼睛感光的一種物質，這也是在黑暗中能維持視力的原因，所以當我們缺乏維生素A將會造成夜盲症、乾眼症等相關眼睛疾病。另外，我們常聽到的β-胡蘿蔔素則是維生素A的前驅質，其可以在身體內轉換成維生素A。但維生素A的吸收率較β-胡蘿蔔素高，若維生素A攝取過多會產生中毒的問題，所以，相較於維生素A，攝取β-胡蘿蔔素較為安全。

富含維生素A的食物包括魚肝油、肝臟

；β-胡蘿蔔素則存在於橘黃色蔬果中，如蕃薯、南瓜、胡蘿蔔等。

二、Omega-3脂肪酸：

有研究指出飲食中攝入大量omega-3的油脂或魚類能降低罹患黃斑部病變的風險。omega-3在身體的功用是可以降低身體的發炎，因此也能減緩眼睛表面的發炎；另外，我們眼睛中含大量的DHA，使用3C產品所產生的藍光容易造成視網膜的傷害，而omega-3中的DHA是可以避免視網膜上感光細胞的減少，進而避免視網膜的病變。

富含Omega-3脂肪酸的食物包括脂肪含量較高的魚類如秋刀魚與鮭魚等；另外，對於素食者無法直接攝取Omega-3，則可以藉由攝取亞麻仁油來增加身體內DHA含量。

三、植化素：

植化素指的是植物本身所含的營養素，有別於我們以往所知道的維生素、礦物質，植化素不僅讓植物有著繽紛的顏色，還讓植物有特殊的風味。而植化素有上千種，目前

F P
O Z
P E D
E C F D
D F C Z P



有幾種在護眼上有所幫助，包括花青素、玉米黃素以及葉黃素等。

首先，我們來談談花青素，它是類黃酮素的一種，與視紫質的合成有著相關性，跟前面提到的維生素A一樣可以避免晚上視力不佳的狀況，同時可以避免黃斑部病變。花青素在紅紫色的蔬果中含量較多，例如：草莓、葡萄、紅龍果、甜菜根、紫色高麗菜或茄子等。另外，玉米黃素則是屬於類胡蘿蔔素的一種，存在我們的視網膜中，它可以協助擋掉3C產品的藍光，避免眼睛被傷害，有研究提到玉米黃素可以預防黃斑部病變與白內障的發生，而富含玉米黃素的食材包括南瓜、玉米等。最後，談到的是葉黃素，它與玉米黃素一樣屬於類胡蘿蔔素。隨著3C產品盛行後，也造成很多民眾趨之若鶩的購買葉黃素相關保健產品服用，但葉黃素其實在深綠色蔬菜中含量相當的高，而為何葉黃素可以對視力保健有所幫助呢？因為，在我們眼睛視網膜的黃斑部及晶狀體裡含有大量的葉黃素，當我們長時間使用3C產品將造成眼睛裡的葉黃素含量降低，進而影響視力。葉黃素也有抗自由基的功能，我們可以每餐從深綠色蔬菜攝取到足夠的葉黃素，以達到用吃來保護眼睛健康。

在科技進步的時代，人人都離不開3C產品，保護眼睛就成為現代人刻不容緩的事，若能每天利用三餐進食的時候多選擇這些視力保健的食物，不偏食，可以為眼睛提供健康元素，幫助視力保健，不過最基本的還是要節制3C產品的使用時間，不要讓眼睛操勞過度。