

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《44》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：陳明玉、陳珮蓉

第四十四期《中華民國九十二年十一月十五日出刊》

營養與眼睛

眼睛是靈魂之窗，明亮的眼睛及良好的視力，才有助於學習及工作。現代人在工作中經常使用電腦，眼睛常常會有乾澀、血絲、怕光流淚，甚至紅腫的現象。另外黑眼圈也很常見，因為生活步調緊張、長期熬夜或失眠、血液循環不良、水分攝取不夠、生活作息不正常，都是「黑輪熊貓眼」的元兇。還有年紀大了，眼睛就開始「視茫茫」囉！要想使眼睛靈活、晶瑩、亮麗、發揮魅力，就應當對眼睛加以特別的保護，不但要使它美麗，而且更要使它健康。因此如何加倍保護眼睛，對每天的飲食可就不容忽視了！該吃些什麼才能讓眼睛更好更健康呢？





●●● 與眼睛有關的營養素 ●●●

- **蛋白質**：維持眼睛的正常功能及組織的更新，如果長期處於缺乏狀態，會引起眼睛功能衰退，視力下降等症狀。
- **維生素 A**：
 1. 維持正常的視覺：體內不足時，在暗處就無法看見景物，稱之為「夜盲症」。
 2. 幫助眼睛製造淚液：長期缺乏，會使眼睛容易乾澀、疲勞，眼角膜容易磨損以致感染、潰爛及視力受損，此為常見的「乾眼症」或是「角膜軟化症」。
- **維生素 B 群**：參與視神經細胞代謝，有保護眼瞼、結膜和角膜的作用。
 1. 維生素 B1 和菸鹼酸：缺乏時，眼球易出現顫抖，視覺遲鈍，眼睛疲勞等。
 2. 維生素 B2：缺乏時，易使眼睛乾澀、眼球結膜充血、畏光、發癢、疲勞，或視神經炎、角膜炎。
- **維生素 C**：延緩及預防老化所引起的視力衰退、白內障及水晶體變性，增加眼睛的微小血管韌性和修護細胞，增進眼球健康。
- **維生素 E**：幫助維護眼睛細胞健康、血液流通及保養某些老化造成的眼睛疾病，如：白內障、老年性視網膜病變等。
- **微量礦物質**：參與眼睛內各種物質合成，調節其生理功能。
 1. 鋅缺乏時會影響維生素 A 的運轉，而引起視網膜視紫質合成障礙，暗適應力減弱。
 2. 鎘不足時，影響胰島素調節功能，使血糖升高，造成眼球晶狀體房水滲透壓上升，屈光度增加而導致近視。
 3. 鉬是組成眼睛虹膜的重要成分。
 4. 硒參與眼球肌肉、瞳孔的活動，是維持視力及辨色力的一種重要元素。
- **其他**：
 1. **花青素(Anthocyanosides)**：屬類黃酮素的一種，與視紫質合成有關，可以改善眼睛對黑暗與光亮的適應力，維護眼睛微細血管的健康，改善視覺及減少水晶體與視網膜的傷害。

2.葉黃素 (Lutein)：保護視網膜免於受到氧化的傷害，避免老年黃斑部退化病變，延緩或防止白內障的發生。

3.DHA：眼睛視網膜的重要成分，是維持眼睛健康不可缺乏的營養，並有助視力敏銳度，也是胎兒與幼兒視網膜發育及腦部發育的重要物質。

4.枸杞：清肝明目的療效大家早已知道，因為它含有豐富的胡蘿蔔素，維生素A、B1、B2、C，鈣、鐵等，是健康眼睛的必需營養。

5.決明子：具有清肝明目及潤腸的功效，能改善眼睛紅腫多淚，及防止視力減弱。



營養素的食物來源

	食物主要來源
維生素 A	肝臟、蛋黃、牛奶及奶製品、魚肝油、深綠及深黃色之蔬果(胡蘿蔔、花椰菜、南瓜、芒果、油菜、菠菜)
維生素 C	深綠色及黃紅色蔬果、柑橘類水果，番石榴、蕃茄、草莓、奇異果、葡萄柚等水果
維生素 E	植物油、深綠色蔬菜、小麥胚芽、胚芽油、肝、肉、豆類等
維生素 B1	全穀類、內臟類、肉類、魚類、豆類、堅果、牛奶、綠葉蔬菜
維生素 B2	牛奶、內臟、蛋、綠葉蔬菜
微量礦物質	鋅：牡蠣、瘦肉等 鎘：牛肉、粗麵粉、蘑菇、葡萄等 硒：魚、家禽、大白菜、蘿蔔、蒜苗等 鉬：蘿蔔、大豆、扁豆等
花青素	蔓越莓與許多藍莓類果子、茄子等各類蔬菜
葉黃素	南瓜、玉米、橘色甜椒、紅葡萄、奇異果等紅黃橘色蔬果
DHA	深海魚類，如：鯖魚，鮭魚等
其他	抗氧化物：青椒、青花菜、甜椒、菠菜、蕃薯、蕃茄、水果、黃豆類製品、深顏色的蜂蜜、黑巧克力



結語

營養均衡的飲食可維持眼睛的健康，也可以防止眼睛的老化。至於是否需要額外補充維生素補充劑？若飲食多樣化就毋須擔心維生素不足，因為維生素功能是可以相互輔助的，而天然食物就是最佳的營養素來源，一日可攝取5種以上不同種類的蔬果，最好選擇當季生產的蔬果，不但價格便宜，營養也更多。

除了飲食保健外，優質睡眠也是很重要，睡眠時肌肉、神經的放鬆，可以使眼睛得到充分的休息，而一些眼睛保健的運動，更可以適時紓解眼睛疲勞。所以「均衡飲食、適當休息、優質睡眠、簡易運動」等四點是保健眼睛的不二法門！



護眼食譜舉例

*糙米蛋炒飯(4人份)

◎材料：糙米飯（煮熟）4碗、香菇5朵、蛋2粒、油2大匙、薑1小片、青豆仁1匙、南瓜子適量、葵瓜子適量、枸杞子適量

◎做法：1. 香菇切丁、豆仁洗淨備用。

2. 放半大匙油，將蛋打散炒熟取出。

3. 1.5大匙油入鍋，先炒香薑片及香菇丁，再將豆仁及糙米飯加入拌炒，適量調味。

4. 將2料加入飯中拌炒均勻，即可起鍋。

5. 上桌前再灑上適量南瓜子、葵瓜子及枸杞子。

*枸杞子的三種食療配方：

1、枸杞子紫米粥：煮成紫米粥後，適量調味即可。

2、枸杞子加菊花：用熱水沖泡飲用。

3、枸杞子燉雞湯：煲湯。

