



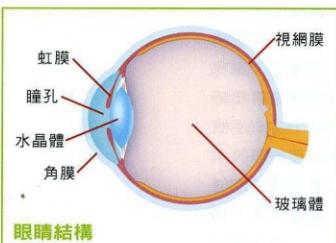
吃些甚麼可以保護視力？

據早前一份有關香港人視力問題的調查發現，平均每兩名港人便有一人患有不同程度的視力問題，而這些問題更有年輕化的趨勢，情況令人關注。

撰文：黃穎妍營養師（香港保健食品協會會員）

2008 年的一份網上問卷嘗試找出問題成因，結果顯示，超過40% 受訪者平均每星期花逾30小時使用電腦工作、在互聯網瀏覽或看電視；超過90%受訪者表示，在長時間使用電腦後會感到各種眼部不適，包括雙眼出現紅筋、感到疲倦及頭暈等。學者指出，電腦、電視、電子遊戲機等的螢光幕會釋放出不少輻射及肉眼看不見的有害光線，加上影像以急速頻率不斷地閃爍，加速眼部疲勞。同時眼睛需要消耗更多能量，導致更多自由基產生，令雙眼提早退化。由於看電腦或電視屏幕時精神比較集中，較少眨眼，因此淚水分泌會減少，令眼睛乾澀、痕癢和赤痛。

讓我們先認識眼睛的功能，再討論如何從營養方面着手保護它。



其實眼睛有如一部照相機，目光接觸到的物體所反射出來的光線，會經由瞳孔及能調較焦點的眼球晶體聚焦在眼底的視網膜上。視網膜上布滿感光細胞，以中央凹陷處(黃斑部位)的密度最高，能夠感受顏色和物體的仔細形

狀，正好像相機的底片用來接收影像一樣，視網膜細胞將光學影像轉化成視覺神經訊號輸送到大腦視皮質形成視覺，我們就能看見眼前的東西。

常見的眼睛問題

近視 (Myopia) 和遠視 (Hyperopia)

成因是眼球晶體弧度或眼球長短度的變化，導致視覺影像無法正常地投射在視網膜設定的位置。近視和遠視為現今社會最普遍的視力問題，約七成17歲以下的香港學童患有近視問題，年級愈高，患者愈多。

老花 (Presbyopia)

隨着年紀漸長，眼睛調節肌肉及晶體硬化，失去彈性，調節能力減弱，導致近看物件時出現模糊影像。老花的程度和年齡成正比，一般人會在約四十歲開始出現老花。

白內障 (Cataract)

眼睛長期暴露於紫外線或陽光下，清澈透明的眼球晶體被產生的自由基氧化，又或是晶體隨着年齡增長而漸漸變得混濁，以致視力模糊。大多數患者需要做手術將晶體更換。

飛蚊症 (Floaters)

與年齡增長有關，眼球晶體因受自由基影響而出現的輕度老化現象，眼球內產生漂浮物，令觀看物件時出現飄動的黑影，好像蚊子在面前飛來飛去。

黃斑病 (Macular Disease)

視網膜中央位置是黃斑區，區內感光神經細胞的密度是全視網膜最高的，若黃斑區病變視力模糊，影像扭曲或出現斷裂，影像中央會出現盲點，嚴重影響視覺功能。大部分老年黃斑病變的病人會在50歲左右開始察覺問題出現。在超過60歲的人口中，老年黃斑病變是導致失明的主要原因之一。早期的老年黃斑病變徵狀並不明顯，但惡化速度極快，更有機會令病人失明。

保護視力

那麼，應該怎樣去保護我們的靈魂之窗呢？從以上介紹，可以發現各種眼疾大多與老化有關。老化過程是不能避免的，因為人體的每刻呼吸，身體都會產生大量的副產品「自由基」。這些極不穩定的自由基時刻襲擊身體細胞，引致身體器官老化及功能衰退。若希望減慢眼睛老化，就要多些攝取能消除眼睛內自由基的抗氧化營養素：

類胡蘿蔔素 (Carotenoids)

β -胡蘿蔔素 (β -carotene)、葉黃素 (Lutein) 及玉米黃質素 (Zeaxanthin)。

橙黃色的 β -胡蘿蔔素是一種強效的抗氧化類胡蘿蔔素，類胡蘿蔔素中的葉黃素及玉米黃質素更是眼睛晶體及視網膜中黃斑點的重要成分，多攝取有助防止眼睛退化。研究發現，後兩者都能有效預防老化性黃斑病

(Age-related Macular Degeneration, AMD)，並能保護眼睛免受紫外線傷害，作用有如一副天然太陽眼鏡。

一般的綠葉蔬菜都含有豐富葉黃素及玉米黃質素，例如芥蘭、菠菜和金盞花等。但如果你希望獲得成分穩定、吸收率高而且功效有保證的葉黃素及玉米黃質素，亦可選擇市面上不同的專利產品。

花青素 (Anthocyanidins)

花青素是高效能的天然抗氧化劑，其抗氧化功效比維他命 C 和 E 強數十倍。花青素的抗氧化效能可直接於視網膜的神經細胞產生效用，保護微絲血管免受自由基破壞，促進血液循環。研究顯示，花青素有助加速視網膜色素再生，協助眼睛適應光線。

一般草莓類水果都含有花青素，例如小紅莓、桑椹、藍莓等。當中以北歐野生藍莓所含花青素的種類及含量最豐富，護眼功效顯著。

廿二碳六烯酸 DHA

DHA (Docosahexaenoic Acid) 是一種多不飽和脂肪酸，屬於奧米加 3 脂肪酸類，於腦部及視網膜的含量最高，亦是眼睛視網膜脂質結構的最主要成分，比例達50%，對幼年及成年人的眼睛健康十分重要。它能強化眼睛接收外界視覺訊息之餘，更有助加速眼睛與腦視覺神經之間的訊息傳遞，使影像更清晰。水產類的DHA含量較多，其中以秋刀魚含量最高。

當然，除了要多攝取抗氧化營養素外，謹記使用電腦時，眼睛與螢光幕要保持適當距離，並定時讓眼睛休息片刻亦同樣重要。◆