



7大天然營養明眸護眼

城市人都投訴眼睛愈來愈差，除了生活忙碌外，3C產品流行令人機不離眼，嚴重增加了眼睛的負擔，保護眼睛吃甚麼保健品？專家推介，吃天然食品最好。

撰文：何春燕（高級營養師／香港保健食品協會會員）

眼睛，被喻為「靈魂之窗」，是「視萬物，別黑白，審短長」（《素問·脈要·精微論》）的器官。眼睛健康與工作、學習以及一切日常生活的關係十分密切。明亮清澈的眼睛使人看起來更精神爽朗，令人信賴，給人留下深刻印象。但是隨著電子產品深入生活，人們普遍用眼過度，加上日常各種污染、精神壓力、睡眠欠佳以及飲食不均衡，都給眼睛帶來一定的傷害，不少人眼睛都有血絲、眼白發黃、黑眼圈、視物不清、眼乾、痕癢等狀況，而原本屬於老人病的白內障也有年輕化的現象。

如果患了眼疾，切勿私下隨便自滴眼藥水，應及時去看醫生接受治療，主要因為市面上部分眼藥水含有防腐劑，同時，眼睛也需因應具體病症來對症下藥。

營養要充足

其實保護眼睛、預防眼部疾病，不僅要養成

良好的用眼和生活習慣，還要注意攝取充足營養。相關研究證明，在飲食中注意攝取抗氧化物及礦物質，可以減緩眼睛退化或視力衰退而引起的眼疾問題。因為抗氧化物質及礦物質可以防禦人體內的活性氧分子——自由基經由氧化作用傷害眼睛細胞。葉黃素、玉米黃質和花青素是眼部健康必不可少的抗氧化物。維他命A可預防眼睛乾澀及夜盲症；花青素則有助提升視力，維持視覺清晰等。維他命E和C的抗氧化功能有助於降低白內障的風險。雖然合成維他命方便快捷，但長期食用始終會對身體造成負擔¹，若能在每日膳食中添加一些天然護眼的食物，堅持持續食用便可保持眼睛明亮有神。

葉黃素和玉米黃質素

這兩種容易集聚於眼部的抗氧化物，是構成人眼視網膜黃斑區域的主要色素，具有抗氧化和光過濾的作用，是唯一能有如太陽眼鏡般發揮阻擋藍光和紫外線作用的抗氧化物。

視網膜上的葉黃素會因眼睛接觸亮光而不斷消耗。而人體自身不能合成葉黃素，必須通過食物攝取；一旦葉黃素耗竭，便無可避免對眼睛造成損害。

針對視力之功能	缺乏或引致的問題	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 集聚於晶狀體和黃斑點 ■ 抗氧化，對抗自由基。 ■ 過濾藍光和紫外線 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 眼睛疲累 ■ 視力模糊 ■ 白內障及退化性黃斑病變 	菠菜、青豆、芥蘭、西蘭花、南瓜、粟米、枸杞。

花青素

花青素屬於黃酮類化合物，可活化和加速眼睛視網膜上的視紫質再生。視紫質（Rhodopsin）是視覺細胞中的感光物質，由於視紫質在不同光線下會產生分解與合成的化學變化，這種微妙的變化傳遞到大腦後便形成「可見物」的效果。因此花青素或能促進視覺敏銳度、增強夜視力和視覺光暗適應能力；同時具有保護眼睛細胞、消除眼睛肌肉疲勞、改善血管型黑眼圈的作用。

針對視力之功能	缺乏或引致	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 活化和加速視紫質再生 ■ 抗氧化功效是維他命C的20倍及維他命E的50倍² ■ 保護眼睛，減少自由基傷害，促進視覺敏銳度或能增強夜視力³，加強視覺光暗適應能力，保護毛細血管健康，促進血液循環。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 夜間視力減退不能迅速適應黑暗環 ■ 眼睛肌肉疲勞 ■ 血管型黑眼圈 	藍莓、紫葡萄、櫻桃、桑葚、紫蕃薯、黑米

其中北歐野生藍莓的花青素含量最為豐富，且比一般植物花青素更有活性。藍莓曾獲時代雜誌評選為十大現代人最佳營養食品之一，更是唯一入選的水果⁴。

維他命 A

視紫質是由蛋白質和維他命A所合成。植物中含有維他命原A，即胡蘿蔔素，被人體吸收後可轉化為維他命A。維他命A屬於脂溶性維他命，過量可能會引致中毒。根據美國食品與營養委員會指引，成年男士及女士的每日建議攝取量分別是900微克及700微克，攝取上限均是3000微克⁵。若身體儲存過多維他命A，通常會出現食欲不振、皮膚乾燥脫皮，甚至肝臟受損。

針對視力之功能	缺乏的徵狀	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 預防夜盲症 ■ 維持眼角膜正常，避免角膜乾燥和退化問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 夜間視力減弱，嚴重者可導致夜盲症。 ■ 眼睛乾澀 	肝臟、魚肝油、紅蘿蔔、木瓜、杧果、南瓜、番茄、番薯。

維他命 C

維他命 C是很好的抗氧化劑，有助預防自由基對眼組織的傷害，同時也是組成眼球晶狀體的成分之一。

針對視力之功能	缺乏或引致	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 抗氧化 ■ 增加眼部血管彈性和通透性 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 白內障 	橙、奇異果、草莓、葡萄、西蘭花、燈籠椒。

維他命 E

針對視力之功能	缺乏或引致	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 抑制眼睛晶狀體內過氧化脂反應 ■ 改善血液循環 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 白內障 	小麥胚芽、堅果、種子、植物油。

鈣

針對視力之功能	缺乏或引致	食物來源
<ul style="list-style-type: none"> ■ 參與各種神經活動 ■ 幫助視神經傳遞訊息 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 視力疲勞 ■ 注意力分散 	蝦米、堅果、豆製品、深綠色蔬菜、連骨魚類。

總結

飲食保健對視力健康非常重要。一般而言，除了上述的食物之外，還可配合中醫的食療

方法如菊花粥等，以養肝明目，切忌貪食肥膩濃厚及辛辣大熱之食物，對保護眼睛健康更有積極意義。◆

Reference:

1. 'The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group', The New England Journal of Medicine, 1994, 330(15), 1029-35.
2. Geoffrey Leigh, 'The Truth of Diabetes', Berry Good for You, 2004, p.20,21.
3. Kajimoto O., Clinical Evaluation of the Oral administration of Vaccinium Myrtillus Anthocyanosides (VMA) in Mental Fatigue and Asthenopia, Scientific Report Collection, 1998, 19, 143-150.
4. 10 Foods That Pack a Wallop, Time Magazine
<http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,193525-1,00.html>
5. Dietary Reference Intakes (DRIs), Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies