

## 現代人的護眼飲食-預防長期使用 3C 電子引起眼睛病變

台東馬偕紀念醫院營養課蘇瑞庭營養師

現今科技日新月異，不管是電腦、智慧型手機、平板等等充斥在我們生活的週遭，從上班到下班後回家，甚至是睡覺前，我們都還是跟它形影不離。然而其面板所發出的高能量藍光，日積月累導致我們眼底黃斑部的高能量光線負擔，造成眼睛痠脹、乾澀，視力惡化等問題，因此我們應該要讓眼睛休息，並配合護眼飲食的攝取。

### 一、在飲食中最佳「護眼營養素」

1. 高量的「抗氧化劑」，來降低藍光的氧化傷害，如：維生素 A、C、E、類胡蘿蔔素（包括β-胡蘿蔔素、葉黃素 Lutein、玉米黃素）、花青素。
2. 高量聚集「黃色素」，利用「黃藍兩色互補」的色彩原理，高量聚集「黃色素」，以便中和高能量的藍光，將其轉化成低能量無害的白光，像是葉黃素 Lutein、玉米黃素。

### 二、護眼營養素的食物有哪些？

#### 1. 富含維生素 A 的天然好食物

也具有維護正常的視覺感光、上皮細胞的健康，如：眼睛，以動物性食物：肉類、蛋類、動物肝臟等。植物性食物如：紅色的蔬果(胡蘿蔔、紅鳳菜、紅肉甘藷)、深綠色蔬菜(菠菜、芥藍)、黃橙色蔬果(黃金小番茄、芒果、木瓜)。

#### 2. 富含維生素 C 的天然好食物

常見於新鮮蔬菜水果，像是芭樂、釋迦、香吉士、(黃金)奇異果)、青江菜、花椰菜等。一天攝取兩份水果及可達到建議量，一份等於拳頭大小，亦等於七~八分滿碗。

#### 3. 富含維生素 E 的天然好食物

葵花子、芝麻、核桃等堅果類、葵花油、橄欖油、亞麻仁油；動物性食物：蛋類、動物肝臟等。

#### 4. 富含維生素 B2 的天然好食物

具有舒緩眼睛疲勞、避免畏光、維護視力等功效，動物性食物：蛋、牛乳及乳製品、肝臟、瘦肉、魚類等；植物性食物：糙米、綠花椰菜、綠色蔬菜等。

#### 5. 富含葉黃素及玉米黃素的食物為蔬菜跟水果

以(深)綠色蔬菜含量最多，如：菠菜、芥藍、地瓜葉、綠花椰菜，以「每日蔬果 579」來說，食用 2~3 份(一份生重 100 克，煮熟大約半碗)深綠色蔬菜，就能達到葉黃素的一般建議攝取量為每天 6~10 毫克；其中像是南瓜、玉米、胡蘿蔔、柳橙、木瓜也是富含玉米黃素，然而南瓜跟玉米為主食類，糖尿病患者需注意攝取份量；並且每日攝取比高量攝取更為重要。

## 6. 花青素

可以促進眼睛感光物質物質「視紫質」的生成，並穩定眼部的微血管，增加眼部微血管的循環，進而增進視覺敏銳度、夜間的視力，而且也是強抗氧化劑，可以減少自由基的傷害，因此有助於預防白內障和黃斑部的退化。如：藍莓、葡萄、紫色高麗菜、茄子、紅石榴，建議高度用眼者每天可攝取約 50 毫克的花青素，相當於 10 顆葡萄、30 顆藍莓。

護眼飲食首重三餐均衡飲食的原則，以各種新鮮蔬果，不論深綠色葉菜，或是紅、橘、黃、紫等各種顏色漂亮的蔬果，都能提供上述各種抗氧化劑，有 1/3 的主食類來自全穀類，然後搭配適量的動物瘦肉、魚類及蛋類，並適度補充新鮮水果、堅果類，且採用少油、少鹽的烹調方式，從食物中獲取營養素等，並且維持良好的用眼習慣，才能助遠離眼睛病變。

### 攪打護眼蔬果汁

第一杯：茼蒿 100 克+木瓜 120 克+黑芝麻 2 克(加水 150cc. 共 350cc. 左右)

第二杯：白花椰菜 150 克+胡蘿蔔 50 克+木瓜 120 克+葡萄 10 顆+適量鳳梨 50 克(加水 450cc. 共 800cc. 左右)