

避免藍光惡視力

隨著科技的進步，智慧型手機或平板電腦等電子產品的普及化，已讓低頭族儼然成為趨勢。調查發現，近年來近視年齡直線下降且人數大幅增加，以往兒童近視都是發生在國小，但如今3-6歲學齡前兒童近視比例已提高至10%。如此高比例的近視兒童主因就是過度使用電子產品。

電子產品之所以易對視力造成傷害，是由於螢幕色彩鮮豔、亮度高，其中所發散的高能量藍光，可直接穿透角膜與水晶體進入視網膜，很容易引起黃斑部病變。且長時間注視電子產品螢幕時，眼睛被迫更用力聚焦，導致眼球內的睫狀肌不斷收縮，不僅容易造成眼睛疲勞、痠澀，積年累月更將使眼軸的長度增加，讓近視、散光度數加深，尤其2歲以下的幼兒因水晶體較清澈，難以完全過濾藍光，過度使用電子產品恐將造成眼睛的永久損傷。有些人認為近視可以戴眼鏡或者日後開刀治療而不以為意，然而高度近視最可怕之處是容易引起視網膜剝離、黃斑部病變、白內障、青光眼等併發症，最嚴重將會導致失明。

葉黃素 可以吃的太陽眼鏡

葉黃素（Lutein）眼睛黃斑部的重要色素，屬於類胡蘿蔔素的一種，具有強抗氧化功能，普遍存在於深綠色蔬菜中，如甘藍、菠菜、芥菜及綠花椰，能保護眼睛不受自由基及藍光的傷害。因此，視網膜黃斑部就像一台影印機，葉黃素就如同碳粉，如果影印機的碳粉沒有了它，則無法印出任何東西了，而當葉黃素足夠時，影印機就能將印出的東西清楚的傳遞至腦部。

葉黃素每日的建議攝取量為6毫克，但是人體無法自行合成，必需藉由飲食來補充，然而，根據調查平均每人每天由食物所獲得的葉黃素卻僅僅只有1毫克，因此，如果沒有額外加強營養葉黃素，黃斑部出問題將是遲早的事。



如何選購葉黃素的保健食品？

市售的葉黃素及玉米黃素補充劑，主要是由金盞花（marigold flower）所萃取，不過金盞花萃取物的劑量並不等於葉黃素劑量，金盞花的「標準」萃取物含有5%的葉黃素及0.22%的玉米黃素，例如60毫克的金盞花萃取物（5%葉黃素）就等於只含有3毫克的葉黃素，因此建議若購買葉黃素時應看清標示，是否註明葉黃素的含量百分比及劑量。

另外，葉黃素與玉米黃素若再加上可保護眼睛微血管細胞的山桑子（bilberry）及抗氧化營養素（類胡蘿蔔素、維生素E、柑橘生物類黃酮...等）更有助於降低自由基對於視網膜的傷害，並補充視網膜色素流失唷！

保護眼睛的綜合營養素

營養素	營養素功用
葉黃素及玉米黃素	有助於黃斑部色素的密度，減少黃斑部的老化。Curr Med Res Opin. 2010 Aug;26(8):2011-23
抗氧化營養素（類胡蘿蔔素、維生素E、柑橘生物類黃酮）	保護眼部不受到自由基的破壞，減緩老化的進行。Ann Nutr Metab. 2008;52(4):296-8
銀杏萃取物	促進眼部血液循環，有助於新陳代謝，預防白內障。Acta Pharmacol Sin. 2008 Sep;29(9):1042-50
天然輔醇素Q10	增加體內氧氣使用率，促進眼部細胞的代謝及出血部位的修復。Acta Ophthalmol. 2010 May;88(3):e78-86
維生素B群	幫助眼部破損細胞的修復。Yan Ke Xue Bao. 2004 Dec;20(4):259-63
綜合維生素與礦物質	提供基本生理代謝所必須的營養素。Optometry. 2009 Oct;80(10):579-86. Insight. 2002 Jan-Mar;27(1):5-7
魚油（n-3脂肪酸）	保護視神經、延緩視神經的傷害。Acta Ophthalmol Scand Suppl. 1998;(227):41-2