

# 視覺與營養

文/營養科 營養師 許嘉芬

「眼睛」是人類重要的器官，能接收與傳達腦部訊息，產生 視覺影像及與人互動的眼神，是人體最早成熟的器官，也是最快老化的器官；科技的進步為人們帶來生活便利與視覺享受，應更重視文明病帶來眼疾的風險。

台灣人口高齡化與高度近視比例，尤其智慧型手機盛行而「長時間」、「近距離」的結果，加重眼睛疲勞、痠麻、頭痛、乾眼症等不適症狀。老化會形成老花、白內障等問題；高度近視（近視度數達六百度以上）會讓眼睛變形、加速老化及其疾病：飛蚊症、青光眼、視網膜剝離、玻璃體出血、黃斑部病變等。低頭族不當用眼，造成眼睛過勞及光線過度照射，手機的高能量藍光會穿透角膜及水晶體進入眼底，造成視網膜黃斑部受到氧化壓力傷害而周邊組織發炎，長期慢性傷害將造成黃斑部的永久性病變。

眼睛內含視網膜及脈絡膜，視網膜具有腦部的神經系統構造及感覺功能，脈絡膜有豐富的血管分佈。眼睛易受到光線的傷害，造成黃斑部病變引發脈絡膜的新生血管、出血或水腫，因此眼睛的血管病變比起心臟和腦部的血管病變為複雜。

保護「靈魂之窗」從日常生活做起，以促進身體健康、預防疾病，同時達到護眼效果。定期做視力檢查外，若有不適症狀要立即就醫，50歲以上和高度近視者應定期眼底檢查，及早發現與治療，常保健康視力。

護眼越早開始越好，養成良好個人生活與飲食習慣：

\*眼睛多休息，多走向大自然，多看遠方。

\*烈日之下配戴太陽眼鏡；不可關燈使用智慧型手機且建議戴抗藍光鏡片；避免長時間配帶隱形眼鏡可預防乾眼症。

\*姿勢要端正，避免閱讀印刷不良、字體過小的書籍；避免乘車、走路、光線不足及強光下閱讀。

\*閱讀時需保持35公分以上的距離；看電視時，與畫面保持3-4公尺以上；打電腦時眼睛與螢幕平行距離維持70至90公分。

\* 閱讀40分鐘，休息10分鐘；看電視及操作電腦，最好每30分鐘休息10分鐘並望遠凝視3分鐘。

\*多做護眼操，眼睛向上、向下、向左、向右緩慢各看六次；用力睜眼、閉眼六次；兩眼球緩慢循順時鐘及逆時鐘方向360° 轉動各六次。長時間近距離工作者，可藉由眼球運動鬆弛睫狀肌，使恢復彈性並消除疲勞。

\*均衡飲食、多樣化食物攝取，維持理想體重、避免代謝症候群（腹部肥胖、高血壓、高血糖、高三酸甘油酯症及高密度脂蛋白膽固醇偏低等三項或以上者）。

\*眼睛對氧化壓力形成的自然保護系統，是指存在眼球內的組織成份及抗氧化物質，可由天然食物中獲得：

- 葉黃素、玉米黃素分佈在水晶體、視網膜（黃斑部），具抗氧化、抗自由基能力與吸收可見光（包括紫外線、藍光），能減少眼睛的氧化傷害。富含葉黃素、玉米黃素的食物：菠菜、花椰菜、荷蘭芹、羅曼葉、洋蔥、蘆筍、玉米、南瓜、柳橙、芥藍等。

- Omega-3脂肪酸具有抗發炎反應，於視網膜及視神經中含有豐富的DHA。富含DHA的食物，如深海魚：鮭魚、鮪魚、秋刀魚等，素食者可選用亞麻仁籽、海帶和海藻類等，能增進眼睛視敏度。

- 抗氧化物質，可減少自由基的傷害，穩定眼部的微血管，防止水晶體老化和黃斑部的退化，幫助增進眼球健康。



1. 花青素：可促進視紫質的生長，富含花青素的食物：櫻莓、藍莓、黑莓、黑加侖、櫻桃、覆盆子、紫色高麗菜、葡萄、茄子、紅石榴等

2. 維生素A、 $\beta$ -胡蘿蔔素：兩分子的 $\beta$ -胡蘿蔔素可在體內轉變成維生素A，富含 $\beta$ 胡蘿蔔素的食物：胡蘿蔔、綠色蔬菜、菠菜、甘藍、生菜、南瓜、番薯、芒果、哈密瓜、杏果、蛋 等。

3. 維生素C：增加眼睛的微細血管韌性、修護細胞。富含維生素C的食物：柳橙、葡萄柚、柑橘類、芭樂、奇異果、草莓、奇異果、甜椒、青花菜等。

4. 維生素E：能夠減少眼球中自由基的產生，延緩老化。富含維生素E的食物：小麥胚芽油、葵花油、芥花油、紅花籽油、蔬菜油、杏仁、葵瓜子、堅果類、酪梨、綠色葉菜、蛋。

5. 鋅：能降低老年人黃斑部病變進一步惡化的風險，富含鋅的食物：蚶、蠔、貝類、瘦肉、蛋類、全穀類。

- 食用單類營養補充品且劑量很高，容易干擾體內營養素的均衡，有時反而會抑制食物中其他營養素的吸收。

