

# 護眼

## 營養素

# 為眼睛進補

身體肌膚需要定期保養，  
眼睛更需要你的呵護。  
經常「眼定定」盯著手機或電腦屏幕，  
眼睛容易感到疲倦；  
除了要讓眼睛有足夠休息外，  
也可補充營養素，  
維持「睛」靈明眸。



研究發現，不同的營養成分對眼睛特定部分有獨特的功效，以維持視力健康。

### 視網膜 - 乙種胡蘿蔔素

乙種胡蘿蔔素集中在眼睛後方的視覺色素中，稱為視紫質，對於夜間視力及應對光線突然變化的視覺適應非常重要

可多進食  
蕃薯、南瓜、紅蘿蔔



- 維他命A先質
- 維持日、夜間視力的必要營養素
- 從橙色或黃色蔬菜中攝取，如蕃薯、南瓜、紅蘿蔔和橙紅色藻類等
- 當身體需要時，由維他命A先質轉化為維他命A
- 有助維持正常視力
- 支援眼睛適應光線的突然變化

## 晶狀體 - 茄紅素

茄紅素為視網膜感光細胞提供抗氧化支援、有助維持眼睛健康



可多進食  
番茄、西柚、西瓜

- 存在於番茄中的膳食類胡蘿蔔素
- 提供抗氧化保護
- 集中在眼睛的睫狀體及視網膜色素上皮細胞中
- 促進感光細胞健康，維持正常視力和視覺敏銳度
- 為晶狀體提供抗氧化保護，有助鞏固影像對焦力

## 黃斑部 - 葉黃素/玉米黃素

葉黃素/玉米黃素佔眼睛的類胡蘿蔔素達80-90%；有助過濾藍光和紫外線



可多進食  
西蘭花、菠菜、粟米、蛋黃

- 膳食類胡蘿蔔素
- 存在於深綠色葉菜、黃色或橙色蔬菜
- 天然抗氧化劑
- 身體無法製造，必須從飲食中攝取
- 每天攝取15毫克葉黃素及3毫克玉米黃素(5:1比例)，能增加視網膜的黃斑色素密度
- 能過濾和吸收高能量紫外線和藍光
- 促進視覺功能及敏銳度