



# 健康護眼料理

營養室營養師 姜智馨

您是否經常長時間使用手機和電腦，又常常待在冷氣房呢？或是長時間戴隱形眼鏡，造成眼睛出現乾澀及疲勞的症狀，正確的飲食不但可以克服眼睛疲勞，也可以延緩因年齡老化帶來的眼部疾病。日常生活中的護眼食材有：

- 「玉米黃素」與「葉黃素」存在於眼睛的視網膜，它們能擋掉藍光，使視網膜黃斑部免於受到傷害，更有研究指出能減少白內障的發生。
  - ◆ 富含葉黃素的食物：菠菜、西洋芹、蘿蔓葉
  - ◆ 富含玉米黃素的食物：玉米、南瓜、柳橙、菠菜
- 花青素可促進眼睛視紫質的生長，也是抗氧化劑，能減少自由基傷害，有助於預防白內障和黃斑部退化。
  - ◆ 富含花青素的食物：藍莓、櫻桃、紫色高麗菜、茄子
- 含「β-胡蘿蔔素」的蔬果是維生素 A 良好的來源。維生素 A 是預防夜盲症、乾眼症的重要維生素。
  - ◆ 富含 β-胡蘿蔔素的食物：胡蘿蔔、菠菜、蘿蔓葉、西洋芹、南瓜、紅地瓜
- 維生素 C 具抗氧化功能，防止視網膜受紫外線傷害和防止水晶體老化，並修護細胞，增進眼球健康。
  - ◆ 富含維生素 C 的食物：芭樂、奇異果、柳橙等水果
- 眼球中的視網膜及視神經含有豐富的 DHA，適當補充 DHA 可讓視覺更敏銳，並減少發炎和乾眼的情形。
  - ◆ 富含 DHA 的食物：深海魚肉如鮭魚、鯖魚、秋刀魚。素食者可吃亞麻仁籽。
- 維生素 E 是抗氧化劑，能減少自由基傷害，延緩眼睛老化。
  - ◆ 富含維生素 E 的食物：葵花油、杏仁、葵花子、糙米等穀類

多吃蔬果對護眼好處多多。但是，也要提醒大家，為了延緩眼睛老化，除了均衡飲食，也應避免抽菸與高糖飲食、減少使用 3C 產品，讓眼睛充分休息、外出活動如烈日之下要戴太陽眼鏡，並定期做視力檢查。



護眼輕食餐營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	558
蛋白質（克）	25.8
脂肪（克）	19.2
碳水化合物（克）	75.8
膳食纖維（克）	10