

114 年 10 月營養月刊 EYE 眼吃起來

資料整理:廖巾儀營養師
午餐秘書:楊志雄

飪珍記公司協助印製

現代人長時間使用電子產品，待在乾燥的冷氣房中，或是工作時，盯著螢幕便忘了眨眼休息。這些原因導致眼睛老化、乾眼症、黃斑部病變等症狀提早出現。除了用眼需要定期休息，眨眨眼、轉動眼球等眼部運動的保養之外，也能夠透過日常的飲食保健，減緩眼部病變的發生。

保護眼睛，補充 3 大營養素

- 一、葉黃素：降低自由基傷害葉黃素可抗氧化，保護黃斑部免於自由基傷害。 食物攝取來源：深綠色蔬菜，如花椰菜、菠菜、芥蘭菜。
- 二、玉米黃素：降低藍光傷害 玉米黃素可吸收傷害眼睛的藍光，降低 3C 產品的藍光對視網膜黃斑部的傷害。 食物攝取來源：綠、黃顏色蔬果，如玉米、南瓜、枸杞等。
- 三、花青素：促進微血管循環 花青素可促進微血管的循環，減緩黃斑部退化，舒緩眼睛疲勞。 食物攝取來源：紅、紫、藍、黑色等顏色蔬果，如茄子、藍莓、桑葚等。



DHA 對眼睛的重要

DHA 對視網膜感光細胞的傳導很重要，它是少數可通過血液視網膜屏障的物質，可幫助訊息快速傳遞到大腦，提升視覺功效。

富含 DHA 的天然食物有哪一些?!!

1. 魚類:金槍魚、鮪魚、魚師魚、鯖魚、秋刀魚、沙丁魚等 100 克魚肉中的 DHA 含量在 1 克以上，可謂名副其實的「DHA」好物。
2. 堅果類:核桃、杏仁、花生、芝麻等堅果類食品雖然並不直接含有 DHA，但其中所含的豐富的 α -亞麻酸可在人體內轉化成 DHA。
3. 藻類:藻類的 DHA 含量也是非常豐富的。

DHA 食物挑選原則

你知道其實魚類並不會製造 Omega-3 脂肪酸嗎？

正確來說，魚在食用藻類後，會在體內轉換產生 DHA。透過食物鏈層層累積，大型肉食魚類體內都含有較多的 DHA。但是，食物鏈頂級的捕食者，通常也帶有更多重金屬或是污染。因此在 DHA 食物的挑選中，可盡量挑選小型魚。建議選購魚油時，可以挑選南太平洋深海小型魚魚油，較純淨無污染。

85210 健康寶藏地圖

跟著寶藏地圖走，健康生活GET！

睡眠寶藏
8 Enough Sleep

每日睡滿8小時



營養寶庫
5 Vegi Time

天天5蔬果



護眼寶典
2 3C Break Time

使用少於2小時



運動藏寶圖
1 Exercise More

每日運動30分



純淨寶水
0 Zero Sugar

喝水最健康



資料來源: <https://heho.com.tw/archives/69294>

P4