



114年11月出刊

SCHOOL LUNCH

### 護眼彩虹飲食

#### 珍惜好視力，遠離惡視力：

- 1. 年紀愈小近視，越容易高度近視(>600度)，平均每年增加100度。
- 2. 高度近視易產生早發性白內障、青光眼、視網膜剝落、黃斑部病變、失明。
- 3. 目前高度近視已成為不可逆的失明原因第一位，近視的預防與治療對視力健康是相當重要的。

#### 為什麼會近視呢？

- 不良的習慣：常常盯著同一點、長時間使用3C產品、做太多耗費眼力的手工作業、在光線不足的地方工作、坐姿不良、長時間配戴隱形眼鏡、晚睡晚起等。

#### 護眼營養素有哪些？

- 1. **維生素A及β-胡蘿蔔素**—讓眼睛的細胞與黏膜維持正常機能：  
眼睛的維他命，能保護角膜、視網膜細胞及眼睛上的黏膜，維持正常機能，若攝取不足，易引發夜盲症或乾眼症。食物來源：以橘色、紅色蔬果及深綠色蔬菜含量最豐富。

#### 2. **維生素B群**—維護視神經、角膜健康：

參與人體消化食物、營養素的代謝、維持皮膚、黏膜、視神經與角膜的健康。若攝取不足，易引發食慾不振、疲倦、神經炎及神經病變，角膜充血、眼睛也易畏光、視力模糊、流淚等。食物來源：全穀類食物，肝臟、瘦肉、酵母、牛奶、豆類、綠色蔬菜等。

#### 3. **維生素C**—維持水晶體的透明度：

維生素C是水晶體運作時不可或缺的營養素。讓水晶體維持透明，防止細菌入侵。協助合成玻璃體的主要成分膠質。食物來源：維生素C常存在黃綠色蔬菜或柑橘類水果中。



## 護眼彩虹飲食

### 4.維生素E—抗氧化作用、維護眼睛細胞健康及血液流通：

維生素E可使末梢血管擴張，改善眼睛血液循環。食物來源：全穀類(小麥胚芽最豐富)、堅果類、深綠色蔬菜、植物油等。



### 5.葉黃素—幫助水晶體與視網膜抗氧化：

胡蘿蔔素的一種，能保護眼睛不易受紫外線影響，避免老年黃斑部退化病變，延緩或防止白內障的發生。食物來源：黃綠色蔬菜含量特別豐富。



### 6.花青素—保護並強化眼部微血管：

對視覺敏銳有幫助，眼睛微血管不受自由基破壞。花青素可幫助視網膜內的視紫質合成，有助促進夜間的視力，並減緩黃斑部退化，預防夜盲症或眼睛疲勞。食物來源：紅紫色的蔬果，如：山桑子、藍莓、葡萄、蔓越莓等。



### 7.DHA—使視網膜與視神經細胞富有彈性：

眼睛視網膜的重要成分，是維持眼睛健康不可缺少的營養，並有助視力敏銳度，也是胎兒與幼兒視網膜發育及腦部發育的重要物質，發育期要足量攝取。食物來源：鮭魚、秋刀魚、鮪魚、鯖魚等深海魚含量豐富。



### 8.鋅—攝取不足易導致夜盲症與眼睛疲累：

鋅會影響維生素A的運轉，易罹患夜盲症而在黑暗中看不清楚。食物來源：牡蠣、貝類、魚蝦等海鮮類都含有豐富鋅。另外，如小麥、堅果、全穀類如糙米飯等。

