

低頭族補充葉黃素

可改善視力嗎

部分民眾年紀輕輕視力卻提早退化，主因就是錯誤使用 3C 產品所致。包括使用時間過長、閱讀姿勢不佳、及偏食等原因。現代人過度仰賴電子產品，除了年輕的「低頭族」之外，連坐在捷運博愛座的銀髮長輩們，都會盯著螢幕滑手機，此時想靠吞葉黃素補充劑救眼，恐怕就來不及了！

根據二〇一六年全民護眼趨勢調查，國人每日使用 3C 總時數平均近八小時，相當於三分之一天眼睛睫狀肌都處在緊張狀態，這些習慣都容易造成眼睛乾澀、模糊，甚至提高白內障風險。想要改善視力上的問題，除了改變生活習慣之外，坊間盛傳攝取葉黃素可以保護視力？食藥署特別邀請臺北醫學大學營養學院保健營養學系陳俊榮教授為大家解答。

葉黃素在體內主要分布於眼球水晶體的黃斑部、皮膚、乳房以及消化道。葉黃素和玉米黃質是組成視網膜和黃斑部的重要物質，是視網膜主要色素來源，對於神經系統傳導也有重要的

輔助作用。含有紫外線的日光、電燈、電腦、電視等等，都會對眼球造成不同程度的傷害，葉黃素的黃色能中和藍光、減少藍光傷害，進而降低黃斑部病變和視網膜傷害，而且葉黃素可以增進水晶體的抗氧化能力，抵抗紫外線與自由基的傷害，並可保護眼睛的微血管，維持良好的血液循環，是保護眼睛的營養素。

一旦身體感到疲勞時，最重要的是適度休息與充足睡眠，如果發現眼睛有乾澀、視力模糊等症狀出現時，建議就醫診察治療。平日應養成良好的習慣，例如：電腦螢幕應放置在直視的位置、調整室內照明、注意工作時

的身體姿勢是否正確、長時間連續工作時要有休息時間，都是保護眼球健康的方式。

此外，葉黃素是類胡蘿蔔素家族的一員，是植物的色素成分之一，人體無法自行合成，必須從天然食物中攝取，在甘藍、菠菜、綠花椰菜、胡蘿蔔、南瓜等綠黃色蔬菜，以及奇異果、葡萄、柳橙中，均含有豐富的葉黃素，飲食中可以增加富含葉黃素的食物來保健視力。隨著年齡增長，體內的葉黃素與玉米黃素也會逐漸遞減，所以必須適度補充。

在流行病學研究中發現，多攝取富含葉黃素的食物，可降低白內障及黃斑部病變的風險，對眼睛健康有正面效果。而攝取葉黃素補充劑是否具有上述的效果，目前沒有臨床上的科學證據。美國食品藥物管理署（FDA）建議，每天從食物中攝取六毫克就足夠，可降低罹患老化性黃斑退化症的風險。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六三一期，諮詢／臺北醫學大學營養學院保健營養學系陳俊榮教授）

