

## 3C 時代風潮

您的 **靈魂之窗**  
顧好了嗎？

**現**今進入人手一機的時代，只要一機點餐、訂位、購物、照相通通搞定，您也跟上3C時代的風潮了嗎？雖然在這風潮下享受了生活上的便利，但卻容易忽略長時間、近距離使用電子類產品，對於眼睛的潛在傷害及威脅。

國內最新調查，國人每天使用3C產品的時間再創新高，首度突破10小時，扣除睡眠時間之外，幾乎都與3C產品為伍，甚至比家人及另一半相處的時間都要來的長！

也因長時間使用眼睛，調查顯示台灣近視人口比例高居全球之冠，近視年齡層也逐漸下降。根據統計台灣小一學童的近視率為22%，小六學童為66%，到了國中增加為77%，高中生近視率更高達85%，而患有高度近視者500度以上，高達17%，因此保護眼睛已經是我國最重視的議題之一！

**邱薇儒** 營養師

- 中國醫藥大學營養系 碩士
- 中華民國糖尿病衛教師證照
- 腎臟專科營養師證書
- 百大企業營養健康講座
- 保健食品研發集團營養師



# 眼睛不防曬



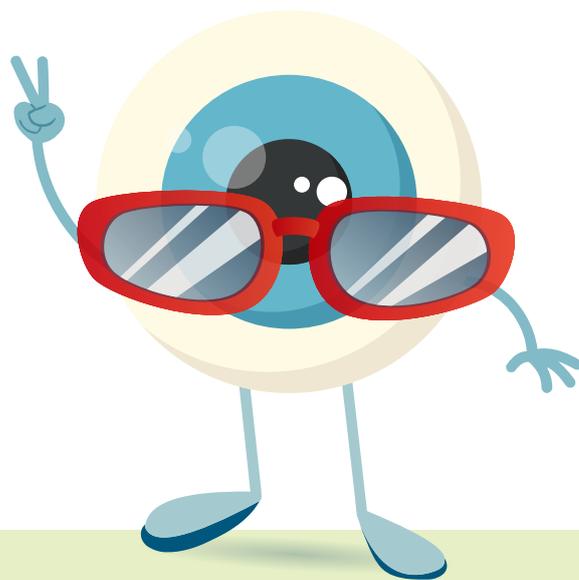
## 小心 病變 找上門

**隨**著天氣逐年增溫，越來越多人了解防曬的重要性，如平時出門撐傘、戴帽、著防曬外套、塗抹防曬乳...等，來保護肌膚，但卻常常遺忘了我們的靈魂之窗也需要防曬。

眼睛不防曬小心病變找上門！根據研究表示若眼睛長期接受紫外線刺激，恐將導致角膜炎、角膜脫皮、劇烈疼痛、紅腫、甚至是白內障、黃斑部病變通通提早來報到！

除了紫外光及藍光外，慢性疾病、高度近視及老化也是產生眼睛疾病的加速器。

因此全方位守護靈魂之窗，及早保養，讓我們一起遠離惡視力，放眼新視界！



# 3 重點 全方面守護靈魂之窗 給予晶彩人生

## 阻擋藍光、紫外線、增強色彩

黃斑部如同一台影印機，而黃斑色素則如同碳粉，一旦缺乏，影印的畫面就會失真模糊！藍光、紫外線是造成眼睛病變的主要殺手，因此可藉由補充保健素材來補足黃斑部色素，全面提升保護力，打造清晰視野！

### 黃斑三色素 (葉黃素、玉米黃素、消旋玉米黃素)

眼球中含有三大黃斑色素，由外至內為葉黃素、玉米黃素及消旋玉米黃素；黃斑三色素又稱為吃的太陽眼鏡，可過濾藍光，成為眼睛的防護罩。

- ❖ 葉黃素可過濾約40-90%的藍光，降低光線對細胞的氧化傷害，且研究證實葉黃素搭配玉米黃素，可有效降低黃斑部病變之風險。
- ❖ 消旋玉米黃素無法由食物取得，須由葉黃素及玉米黃素轉化而來，但其轉化率低且隨年齡增加，轉化能力也隨之下降，因此直接補充消旋玉米黃素，可更有效增加黃斑部色素之密度。



黃斑三色素如同碳粉，缺一不可，研究顯示補充黃斑三色素比單一色素更顯著增加抗氧化及過濾藍光的能力，同時保護水晶體，減緩並預防黃斑部病變及白內障的發生。

## ❖ 枸杞 ❖

枸杞是常見的中藥材，能做為藥用與食補，說到眼部疲勞及想要明目，許多人第一個反應就是：來杯養生枸杞茶吧！枸杞對於眼部保養的功效已深植人心，枸杞富含枸杞多醣、甜菜鹼、胺基酸、維生素及珍貴微量元素，可幫助促進視紫質再生，保護眼睛、提升敏銳度，是從古至今護眼的最佳幫手！



## ❖ 維生素C及維生素E ❖

雙效搭配，抗氧化力加倍，能防止水晶體與黃斑部不受紫外線的傷害、修護細胞、改善眼部血液循環，進而預防眼睛的老化！



## 滋潤舒緩、放鬆抗壓

眼睛疾病已不再是老人的專利，長時間盯螢幕、滑手機、看書、打電腦、開車或是配戴隱形眼鏡，因而導致用眼過度。您是否也常感到眼睛乾澀、眼球脹痛、異物感、搔癢、視覺模糊等情形呢？尤其長時間待在冷、暖氣房裡，使症狀更為嚴重，以上症狀恐為乾眼症的重要警訊！

根據健保署統計，全臺有近六百萬人罹患乾眼症，等於每四人就有一人患病，且目前國人罹患乾眼症以每年10%的速度快速成長中，且逐漸邁向年輕化趨勢！

此外，勞累、壓力、長時間使用3C產品，亦是導致眼壓過高的主因之一，若眼睛持續無法放鬆，恐導致視力模糊，嚴重恐造成青光眼及視神經壓迫，而視神經一旦損傷，無法完全恢復，因此千萬不能輕忽，於生活中藉由補充這些優質素材，可使靈魂之窗滋潤舒緩、放鬆抗壓，迎向晶彩人生！

## 山桑子

山桑子起源於二次大戰，英國的飛行員發現服用山桑子果醬後視力大增，尤其是夜間作戰能力大幅提升，使英國的空軍擊敗德國的空軍。山桑子中含有高量的花青素，研究顯示山桑子萃取物具有超強抗氧化及抗發炎能力，能加速視紫質再生，改善夜間視力及降低發炎物質，保護眼睛。

另有研究指出山桑子能增加淚液分泌，快速緩解眼部疲勞，有助於改善乾眼症，且能促進血液循環，強化血管彈性，是眼睛滋潤舒緩不可或缺的優質食材！



## 黑醋栗

被稱為莓果中的黑鑽石富含多酚與花青素，造就強大的抗氧化力，抑制自由基對眼睛的傷害。研究顯示黑醋栗萃取物中特有的花青素能有效使睫狀肌放鬆，改善眼壓過高的情形，另有研究指出黑醋栗能有效地改善視覺疲勞，眼睛舒適放鬆，加倍有感！



# 3

## 適當休息及改善生活型態

除了可以補充以上對於眼睛優質的營養素材外，改善平時生活型態，也是維持眼睛健康重要的關鍵！

### 營養均衡

天天五蔬果，飲食中可多挑選富含葉黃素的食材，如：菠菜、花椰菜、地瓜葉、雞蛋，因葉黃素為脂溶性物質，建議**可加點油炒**，或搭配油脂一起吃，更能幫助葉黃素的吸收。

### 適度眼睛休息

使用3C產品時，每半小時建議休息十分鐘，可做眼睛健康操，或看看遠處，以恢復眼睛的調節力。

### 保持正確姿勢

閱讀及使用3C產品時，避免趴著或躺著，且保持30-45公分的距離。

### 出門要防曬

出門、通勤、出遊，記得戴上具有護眼防曬係數的太陽眼鏡，保護眼睛。

### 保持正常作息

適度放鬆、擁有充足的睡眠、減少眼睛的疲勞，是維持眼睛健康的必備因素。藉由補充優質的護眼素材，適當休息及改善生活型態。

全方位守護靈魂之窗  
一起擁有  
健康晶彩的人生！



本文參考資料：

1. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group. (2013). Lutein+ zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration: the Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomized clinical trial. *Jama*, 309(19), 2005-2015.
2. Li, B., Ahmed, F., & Bernstein, P. S. (2010). Studies on the singlet oxygen scavenging mechanism of human macular pigment. *Archives of biochemistry and biophysics*, 504(1), 56-60.
3. Bone, R. A., Landrum, J. T., Cao, Y., Howard, A. N., & Alvarez-Calderon, F. (2007). Macular pigment response to a supplement containing meso-zeaxanthin, lutein and zeaxanthin. *Nutrition & Metabolism*, 4(1), 1-8.
4. Miyake, S., Takahashi, N., Sasaki, M., Kobayashi, S., Tsubota, K., & Ozawa, Y. (2012). Vision preservation during retinal inflammation by anthocyanin-rich bilberry extract: cellular and molecular mechanism. *Laboratory investigation*, 92(1), 102-109.
5. Riva, A., Togni, S., Franceschi, F., Kawada, S., Inaba, Y., Eggenhoffner, R., & Giacomelli, L. (2017). The effect of a natural, standardized bilberry extract (Mirtoselect®) in dry eye: a randomized, double blinded, placebo-controlled trial. *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci*, 21, 2518-2525.
6. Matsumoto, H., Kamm, K. E., Stull, J. T., & Azuma, H. (2005). Delphinidin-3-rutinoside relaxes the bovine ciliary smooth muscle through activation of ETB receptor and NO/cGMP pathway. *Experimental eye research*, 80(3), 313-322.
7. Nakaishi, H., Matsumoto, H., Tominaga, S., & Hirayama, M. (2000). Effects of black currant anthocyanoside intake on dark adaptation and VDT work-induced transient refractive alteration in healthy humans. *Alternative Medicine Review*, 5(6), 553-562.