

HEALTH

生麗樂活



放眼新視界

開啟晶亮新視野！

您知道嗎？台灣人平均每日使用
3C產品的時間超過10小時以上！
您也跟上3C時代的風潮了嗎？



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

手機、平板、電腦、電視充斥我們日常的生活，加上外出的日光以及健康報告上的紅字，眼睛逃不掉的威脅，小心眼睛年齡快速老化！

葉黃素又稱為是隱形的太陽眼鏡，可阻擋藍光和紫外光、增強色彩，雖然飲食中許多蔬果含有葉黃素，例如：南瓜、地瓜葉、菠菜...等，但隨著外食族群越來越多，飲食不均衡，加上年紀逐漸增加，消化吸收也隨之變差，因此額外補充葉黃素是許多現代人必備的護眼秘訣！



有葉黃素就夠了嗎？

80年代美國佛羅里達國際大學理查及約翰博士，發現眼睛黃斑部中除了有葉黃素及玉米黃素之黃斑色素外，更發現構成黃斑部色素的另一重要成份「消旋玉米黃素」，需有足夠的黃斑三色素「葉黃素、玉米黃素、消旋玉米黃素」才能給予眼睛最全面的營養！



黃斑部如同一台影印機，黃斑三色素如同碳粉，缺一不可，一旦缺乏，影印的畫面就會失真模糊！研究顯示，補充黃斑三色素比單一黃斑色素更能顯著增加抗氧化及過濾藍光之能力，同時保護水晶體，減緩並預防黃斑部病變及白內障的發生^{[1][2]}。

因此給予最佳黃斑三色素「葉黃素、玉米黃素、消旋玉米黃素」，護眼效果大加倍！

本文參考資料：

1. 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.
2. 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.

