



預防黃斑部病變的飲食之道

「黃斑部」是視力及大部份色彩視力的關鍵部位，與閱讀、辨識、駕車及所有需要精密視力活動的能力直接相關。要預防黃斑性病變，除了避免不良用眼習慣外，不妨從飲食中攝取護眼的營養素預防黃斑部病變。

郭月霞 台大醫院營養師

我們眼睛能感受的光線稱為「可見光」，這是一種波長介於 400 到 700 奈米的電磁波，其中包括我們熟知的「紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫」等顏色。手機銀幕散發出的藍光是能量較強的可見光，黑暗中若直射眼球，藍光將會穿透角膜與水晶體，直射入黃斑部將會造成眼睛睫狀痙攣，嚴重時甚至讓黃斑部感光細胞損傷病變，眼睛正中央會模糊看不見。

3C 藍光傷害視力最深

為何藍光會對視網膜產生傷害呢？原因在於藍光的波長較短，因此具有較大的能量，進入的比例較高，比起其他波長的光線能造成較大的傷害（真正會影響視網膜的是波長介於 400 到 500 奈米的藍光）。

黃斑部決定 90% 的視力

黃斑部是位於視網膜中心的部位，含有高密度的感光細胞分布，是我們視力最敏銳的部位，雖然只有 5 毫米的大小，但是可以決定我們 90% 的視力，一旦黃斑部有所損傷就會對視力造成重大的影響。許多 3C 產品，包括平板顯示器、LED 霓虹燈、螢光燈、電腦顯示器、手機螢幕等等都有背景光源，通過強大的電子流激發的光源中就含有異常的高能藍光。

手機螢幕在黑暗中特別明亮，近距離觀看，高能量直射眼睛，直接傷害眼睛的黃斑部，不只黃斑部病變，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。

如何吃出好眼力

造成黃斑性病變之危險因子有：老化、抽菸、過度陽光曝曬、飲食不均衡、遺傳。如何吃出好視力？建議飲食中應攝取足夠的維生素 C、E、鋅、β 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、ω3 多元不飽和脂肪酸。

◎維生素 C

- 功能：重要的視網膜抗氧化物，具有保護眼睛的功能，降低得到黃斑部病變的機會。
- 一天應攝取多少維生素 C？成年人：100 毫克／黃斑部病變者：500 毫克
- 造成缺乏的原因：長期欠缺蔬果攝取、創傷、感染、抽菸會增加體內維生素 C 的耗損。

◎維生素 E

- 功能：具有清除自由基能力，是維持視網膜功能的重要營養素之一。
- 一天應攝取多少維生素 E？成年人：12 毫克／黃斑部病變者：268.5 毫克
- 食物來源：植物油、堅果類

◎鋅

- 功能：具有延緩黃斑部病變惡化的功能
- 一天應攝取多少鋅？成年男性：15 毫克／女性：12 毫克。黃斑部病變者：氧化鋅 25 或 80 毫克。
- 食物來源：富含蛋白質食物

◎β-胡蘿蔔素

- 功能：維持正常視覺感光，在體內經過代謝轉變成具有活性的維生素 A。
- 建議量：黃斑部病變者 15 毫克 / 天
- 特性：添加適度油脂烹調以增加利用率
- 食物來源：「橘黃色」「深綠色」蔬果

◎葉黃素與玉米黃素

- 屬於類胡蘿蔔素家族
- 功能：眼睛視網膜中的黃斑部含量高，能夠過濾對視網膜有害的藍光。
- 一天應攝取多少葉黃素？6 毫克

◎ω-3 多元不飽和脂肪酸

- 功能：減輕自由基對視網膜的傷害
- 建議攝取量：每週至少攝取 2 次的魚類。黃斑部病變者：DHA (350 毫克) + EPA (650 毫克) = 1 公克。
- 注意事項：肝硬化、血友病患者以及需要動手術者，不適合吃魚油，以免影響血液凝固。
- 深海魚油中有 Omega-3 脂肪酸、EPA、DHA 多元不飽和脂肪酸。這些不飽和脂肪酸可協調神經傳導系統，具有活化腦細胞的作用，鮭魚、鯖魚、鮪魚、鰹魚、秋刀魚等都含有豐富的深海魚油。