



營養護眼顧視力

文／張家慈 攝影／范宇宏

科技日新月異，3C 產品儼然成為生活的一部分，然而，長時間看著螢幕，眼睛不僅會痠澀疲勞，也會導致視力的惡化，對於還在發育的孩童更有顯著影響。因此，如何在日常飲食中，讓孩子補足對視力有益的營養食品，是每個家長都關心的議題。台北慈濟醫院張瑋琳營養師說明，人體若缺乏特定營養素如 β -胡蘿蔔素、維生素 A、葉黃素、玉米黃素及 Omega-3 脂肪酸，就會間接影響眼睛健康、造成視力惡化。因此，張瑋琳營養師特別介紹四款護眼食物，並分享護眼飲品食譜，讓孩子護眼沒煩惱。

眼睛是靈魂之窗，由角膜、虹膜、視網膜及水晶體等組織構成，複雜且精密，需要均衡的營養才能維持健康狀態。張瑋琳營養師列舉四種視力保健食品：

1. 深色蔬菜或深紅色蔬菜：深色蔬菜能過濾藍光，減緩視網膜受到傷害，有助於預防黃斑部病變與白內障；深紅色蔬菜可保護眼睛健康及夜間視力。舉凡菠菜、綠花椰菜、胡蘿蔔、紅甜椒等皆含有豐富的葉黃素、玉米黃素及 β -胡蘿蔔素， β -胡蘿蔔素是維生素 A 的前驅物。建議此類食物，每日至少烹煮約半碗的量給孩子食用。



台北慈濟醫院張瑋琳營養師列出保護視力的食物，如深色蔬菜、水果、堅果種子等。

2. 深色水果：如藍莓、黑莓及葡萄等，因擁有豐富的花青素，能夠增強眼部微血管循環，降低眼部的氧化損傷，舒緩疲勞，同時補充維生素 C，增強孩子的免疫力。
3. 蛋黃：蛋黃因其含維生素 A 及葉黃素，每天一至二顆適量，還能同時補充蛋白質。
4. 堅果與種子：如亞麻籽、核桃、奇亞籽等富含 Omega-3 脂肪酸，具有抗氧化的作用，讓孩子每天攝取約一湯匙的量，能夠減少乾眼症症狀，促進視網膜健康。而 Omega-3 中的 DHA 對腦部發育也有重要幫助。

葉黃素南瓜杏仁奶

材料：南瓜泥 50克、杏仁奶 150毫升、適量蜂蜜或黑糖。

作法：將南瓜蒸熟壓成泥，與杏仁奶一同加熱，加入適量蜂蜜或黑糖調味，即可飲用。

功效：富含葉黃素、β-胡蘿蔔素、維生素 A，可以過濾藍光、保護視力，溫熱飲用更適合孩子腸胃。

護眼莓果奶昔

材料：藍莓或黑莓 50克、香蕉半根、無糖優格 100毫升、亞麻籽粉 1小匙、適量的水或牛奶。

作法：將所有材料放入果汁機攪拌均勻，即可飲用。

功效：富含花青素、Omega-3，可以視力保健，減少眼睛疲勞，口感滑順，孩子接受度較高。



維持均衡飲食及良好的生活習慣，每天攝取不同顏色的蔬果營養素，就能夠在生活中輕鬆護眼。

張瑋琳營養師表示，只要維持均衡的飲食及良好的生活習慣，每天至少攝取三份蔬菜、兩份水果，其中包含紅、橙、黃、綠等不同顏色的蔬果，提供足夠的護眼營養素，就能夠在生活中輕鬆護眼。此外，孩子挑食是家長們共同的挑戰，建議悄悄地加入護眼食材，例如，將胡蘿蔔燙熟打成泥，攪混進濃湯

或咖哩，或是將少量的菠菜或地瓜葉燙熟後，加入水果牛奶中打成果昔，用水果的甜味蓋過蔬菜的味道，就能讓孩子既能喝到美味的果汁，又能吸收到充足的營養。

最後，張瑋琳營養師分享兩款簡易的護眼飲品，讓民眾可以在家 DIY，護眼好簡單。🌱