



營養師簡介
余思行，養和醫院體格健康檢查部，內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養師協會會長，著有：《至低至營新口味》

說到護眼食品，大家必然第一時間想起藍莓。近年藍莓成為新一代護眼大將軍，藍莓精華素愈出愈多，廣告上並大大隻字註明：含超高花青素精華，能活化視網膜、促進淚水分泌、減退紅筋黑眼圈……到底藍莓是否有超強護眼功效？它所含的花青素到底是甚麼？

今期由營養師余思行為我們分析、解構，結果發現對眼睛最有益的食物，竟然是又平又靚的芥蘭！

其實，在營養學上早已承認藍莓確有護眼功效，因為它含有的營養素，正是雙眼所需的養料，包括β胡蘿蔔素中的葉黃素及玉米黃素、維生素C及E、鋅。當中的葉黃素，對眼睛健康最為有用，研究證實，在血液中有愈多的葉黃素，眼睛健康就會愈好。

葉黃素 愈多愈好

養和體格健康檢查部營養師余思行指出，β胡蘿蔔素中的葉黃素 (Lutein) 及玉米黃素 (Zeaxanthin)，是一種植物色素，是晶體及視網膜中心的黃斑點重要成分，人體會自行製造之餘，亦可以從食物中吸收得來，然後結合成葉黃素，幾乎全部積存於視網膜及晶體，直接保護擁有最多感光細胞，接收影像的黃斑點這個重要位置。

「葉黃素有效預防老年黃斑點病變，有助吸收及過濾傷害眼睛的紫外線及藍光，而且其抗氧化功能可以中和自由基，令黃斑點不會因氧化而機能衰退，影響視力。」余思行說。

話說回頭，藍莓含有葉黃素，是否只要多吃藍莓，就可明目護眼呢？原來並不一定，因為藍莓不是獨家擁有葉黃素，而含量亦不見得最高。

綠葉菜 最多葉黃素

余思行營養師表示，其實我們日常飲食中的綠葉菜，就含有更豐富的葉黃素，當中以（每杯）芥蘭含26,499微毫克為最高，比藍莓足足高出二百多倍！而第二位的菠菜亦含有3,659微毫克，亦多出三十一倍；就連西蘭花亦含有1,488微毫克，比藍莓多十三倍。這些才幾塊錢一斤的蔬菜，就有超高含量的葉黃素，比藍莓抵得多。

但食物在烹煮過程中會令營養素流失，那麼，我們是否要生吃綠葉菜？余思行說，葉黃素屬於脂溶性，不容易溶於水，就算煮熟後，只不過輕輕流失百分之十的葉黃素，所以大家可以放心。

而藍莓精華素產品聲稱含有的花青素 (Anthocyanin)，據余思行解釋，這是抗氧化物，可保護細胞免受游離基侵襲，另有研究指它能減低患癌機會，以及防止患上尿道炎，至於活化視網膜的功效，則未有大量數據支持。

蔬菜及水果的營養素含量

註：營養成分以一杯分量計算

資料來源：美國農業食物營養成分的標準參考資料庫

種類	每杯重量(克)	葉黃素 + 玉米黃素(微毫克)	維他命 C(毫克)	維他命 E(毫克)	鋅(毫克)
1. 芥蘭	67	26,499	80.4	-	0.29
2. 菠菜	30	3,659	8.4	0.61	0.16
3. 西蘭花	88	1,488	78.5	0.69	0.36
4. 粟米	154	1,177	10.5	0.11	0.69
5. 紅蘿蔔	128	265	7.6	0.84	0.31
6. 橙	185	239	83.3	0.33	0.15
7. 苦瓜	93	158	78.1	-	0.74
8. 藍莓	145	116	14.1	0.83	0.23
9. 紅椒	149	76	283.1	2.35	0.37
10. 士多啤梨	144	37	84.7	0.42	0.20

成年人每天建議攝取量

現時未有建議攝取量

75-90

15

8-11

食芥蘭

至睛明

想不到價錢便宜的芥蘭，竟含有大量對眼睛有益的葉黃素，堪稱「護眼大將軍」！

太陽眼鏡！」余思行說。

「多吸收葉黃素，就等於為雙眼戴了無形的太陽眼鏡！」余思行說。

要保護雙目，免受藍光傷害，減少黃斑點病變機會，外在的保護就是在烈日下佩戴黃色或咖啡色太陽眼鏡，減少藍光接觸機會，最實在的，就是多吸收能對抗藍光的葉黃素。

曾經有研究做過，把人體眼睛細胞分成兩組，一組注入葉黃素、玉米黃素及維生素E，另一組則沒有，然後同時放在人造紫外線下。發現注射了葉黃素的眼睛細胞，所受的紫外線傷害比另一組為低，可見葉黃素確能護眼。

陽光中的紫外線，會令晶體患上霧化及混濁的白內障眼疾。而太陽中的藍光，不但會穿透眼角膜及晶體，更會直接傷害視網膜，造成視力永久損害。十五歲以下的兒童，特別容易受藍光侵害，引致眼球內黃斑點感光細胞退化，日後更易患上老年黃斑點病變。

要保護雙目，免受藍光傷害，減少黃斑點病變機會，外在的保護就是在烈日下佩戴黃色或咖啡色太陽眼鏡，減少藍光接觸機會，最實在的，就是多吸收能對抗藍光的葉黃素。

藍莓則有五種對眼睛有益的營養素，護眼功效亦不弱！

