

媒體報導

日期：2020年9月14日（星期一）

資料來源：香港 01 · 健康

標題：【護眼保健食品】葉黃素防白內障藍莓素唔護眼？6種補充品點揀好

參考網址：[請按此](#)

香港 01 深藍 觀點 娛樂 國際 經濟 生活 體育 女生 科技玩物 熱話 社區 好食玩嘢 中國 更多 搜尋

【護眼保健食品】葉黃素防白內障藍莓素唔護眼？6種補充品點揀好



健康

👍 讚

撰文：李蔚華 (E) 2020-09-14 08:00 最後更新日期：2020-09-14 08:00

🗨️
🔍
Aa
🔖
01 健康

藍莓，好像成了護眼食品的代表，香港人工作忙時，整天長時間盯著電腦、電腦螢幕，眼睛自然容易疲勞，市面上林林總總的護眼補充品中，亦不乏藍莓素，還有葉黃素、維他命A、胡蘿蔔素、蝦紅素、Omega 3等，我們應如何選擇？藍莓又是高級坊間所謂對眼護眼有神奇功效？



長時間用電腦會影響眼睛健康，人可以從個人營養選擇合適的護眼補充品改善眼疾。(Gettyimages)

葉黃素、維他命A、胡蘿蔔素、Omega 3等護眼補充品大多對眼護眼都有好處，不過，那打素金大衛新加坡維珍學院院主任兼註冊護士李麗華博士指，由於這些護眼補充品當中含胡蘿蔔素，因此每項亦不宜一併服用，例如胡蘿蔔素在人體可轉化成維他命A，兩者便不用同時補充了。

此外，平日的食物中也蘊含這些營養，例如從綠葉的蔬菜及黃色水果類，如菠菜及南瓜含有葉黃素，雞蛋、牛/雞肝、紅蘿蔔等食物中含維他命A，紅蘿蔔、木瓜及南瓜等都有胡蘿蔔素，蝦、蟹、鰵魚及某些魚類都含有蝦紅素，深海魚中有奧米加3，大家可以嘗試先從食物中獲取這些營養素。

6種護眼補充品的功效 (按圖了解👉👉👉)

1. 葉黃素群

葉黃素群由葉玉米黃素及葉黃素。葉黃素是黃綠色的類類黃素，可抑制黃斑病變的氧化，保護視網膜的視錐桿視網膜免受光毒害及預防功效。此外，葉黃素群對提升視網膜視力亦具顯著效果亦有幫助。（插圖了👁️👁️👁️）

護眼補充品 點揀

**葉黃素群：
(葉黃素及玉米黃素)**

主要功效

- 抗氧化
- 抑制視網膜氧化
- 保護視網膜
- 改善視力

主要成分及來源

- 葉黃素 (Lutein)
- 玉米黃素 (Zeaxanthin)
- 葉黃素 (Lutein)
- 玉米黃素 (Zeaxanthin)

不同品牌葉黃素群

- 不同品牌葉黃素群
- 不同品牌葉黃素群
- 不同品牌葉黃素群
- 不同品牌葉黃素群

如何選擇葉黃素

- 選擇含有葉黃素及玉米黃素
- 選擇含有葉黃素及玉米黃素
- 選擇含有葉黃素及玉米黃素
- 選擇含有葉黃素及玉米黃素

葉黃素及玉米黃素均存在於自然界。大型研究顯示10:2 葉黃素及玉米黃素的比例，每日服用6-10毫克可達功效，但服用葉黃素時應注意劑量，若劑量不足，則效果有限。若劑量過高，則可能導致副作用。因此，選擇葉黃素時應注意劑量，並選擇含有葉黃素及玉米黃素的產品。

選擇葉黃素時，可選擇葉黃素 (free form) 或葉黃素酯化型 (ester form) 兩種。葉黃素酯化型，可以與葉黃素一起服用。

2. 維他命A

維他命A是構成視網膜上感光細胞的基本元素，它能夠幫助視網膜細胞分泌視紫質，幫助視網膜感光。若視網膜感光不足，則會導致視力下降。每日建議攝取量500-600微克。（插圖👁️👁️👁️）

維他命A

• 構成視網膜上感光細胞的基本元素

維他命A功效

- 幫助視網膜感光
- 幫助視網膜感光
- 幫助視網膜感光
- 幫助視網膜感光

維他命A成分及來源

- 維他命A (Vitamin A)
- 維他命A (Vitamin A)
- 維他命A (Vitamin A)
- 維他命A (Vitamin A)

不同品牌維他命A

- 不同品牌維他命A
- 不同品牌維他命A
- 不同品牌維他命A
- 不同品牌維他命A

如何選擇維他命A

- 選擇含有維他命A
- 選擇含有維他命A
- 選擇含有維他命A
- 選擇含有維他命A

維他命A是脂溶性的，會積存於肝臟。若服用維他命A會引起中毒反應。若服用維他命A可幫助視網膜感光及視力。因此，選擇維他命A時應注意劑量，並選擇含有維他命A的產品。

事實上，由於維他命A的脂溶性，因此，蔬菜、水果、肉類等都含有維他命A。若服用維他命A時，應注意劑量，並選擇含有維他命A的產品。

3. 胡蘿蔔素

胡蘿蔔素中的beta胡蘿蔔素在人體中可貯存在肝臟，被身體轉化為視黃醇A，可對夜盲症和乾眼症都有幫助。（按圖QQQ）



胡蘿蔔素的每天攝取上限為3000微克，攝取過量會比視黃醇更貴，只須減少攝取，情況就會逆轉。吸煙人士攝取過量胡蘿蔔素會增加患癌風險。

4. 奧米加 3

奧米加3能減少視網膜病變發生，因為奧米加 3 中的DHA能減低視網膜上感光細胞的受損和死亡。（按圖QQQ）



每日攝取限量300-500毫克，購買魚油時應留意Omega 3的萃取濃度，一般由10%-85%，濃度越高，DHA含量越高，魚油的吸收形式分為rTG、TG及EE型，rTG和TG型會比EE型容易吸收。

此外，魚油類產品，因含有重金屬和防腐劑，容易被氧化以致功效大打折扣，魚油來源也較複雜，其中可能含有重金屬或藥物，服用不合適量魚油，服用方向，或魚油來源複雜藥物數目不當，另外大量服用奧米加3會降低凝血功能、血脂及血壓，正在服用抗凝血、降血脂及降血壓藥物者，服用。

5. 藍莓素

藍莓素由藍莓果實上萃取而得，能預防視網膜病變，但中藥含的花青素雖然有抗氧化功效，可能有助改善眼部血液循環，但西方國家的藍莓仍然欠缺足夠的科學證據。（按圖QQQ）



長期服用藍莓素會影響凝血功能，可能降低血脂及血壓，並可能變質，因此，服用時宜先諮詢專業藥師，勿因服用，凝血功能及血液循環也會變壞。

6. 蝦紅素

蝦紅素雖然有顯著的抗氧化能力，但還得仍須視乎蝦紅素實際與淨含量，而選擇最優質與淨含量最豐富蝦紅素，才能發揮最顯著效用。（按圖👉👉👉）



難以獲得最純淨蝦紅素，每日不同品牌1毫克，可與魚油一起服用，此外，蝦紅素會抗凝血，並降低血清血脂，正服用抗凝血、降血脂、或降血脂藥物者服用，可能會導致一些高肝臟代謝的藥物效用，因此，服用時應選擇最純淨蝦紅素供應者。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主席黃詩詩女士（受訪者提供）

平日的食物中也蘊含不同的護眼營養素，例如雞蛋、牛肉、橙等，大家可以嘗試先從食物中攝取。（按圖👉👉👉）





【護眼保健食品】葉黃素防白內障藍莓素唔護眼？6種補充品點揀好

藍莓，好像成了護眼食物的代表，香港人工作忙碌，整天長時間盯著電腦、電話螢幕，眼睛自然易累易乾，市面上林林總總的護眼補充品中，亦不乏藍莓素，還有葉黃素、維他命 A、胡蘿蔔素、蝦紅素、Omega 3 等，我們應如何選擇？藍莓又是否如坊間所言對眼睛有着神奇功效？

葉黃素、維他命 A、胡蘿蔔素、Omega 3 等護眼補充品大多對眼睛保健都有好處。不過，那打素全人健康持續進修學院學院主任兼註冊護士李鳳琴博士指，由於這些護眼補充品當中有相關性，因此毋須亦不宜一併服用，例如胡蘿蔔素在人體可轉化成維他命 A，兩者便不用同時補充了。

此外，平日的食物中也蘊含這些營養，例如從綠葉的蔬菜及黃色系蔬果，如菠菜及南瓜等有葉黃素，蛋黃、牛/豬肝、紅蘿蔔等食物中含維他命 A，紅蘿蔔、木瓜及南瓜等都有胡蘿蔔素，蝦、蟹、藻類及某些魚類都含有蝦紅素，深海魚中有奧米加 3，大家可以嘗試先從食物中獲取這些營養素。

6種護眼補充品的功效

1. 葉黃素群

葉黃素群包括玉米黃素和葉黃素，是維持黃斑健康的重要元素，它們對高齡黃斑退化、糖尿病引起的視網膜病變和白內障都有預防功效。此外，葉黃素群對提升視覺適應能力和緩解視覺疲勞亦有幫助。

葉黃素及玉米黃素補充劑在市面常見，大型研究顯示 10:2 是最有效的劑量比例。每日服用 6-10 毫克可達到功效，但假若長期服用太高劑量，有機會代謝不足，引起皮膚泛黃，只要減少攝取，泛黃現象就會逐漸消退。不過，孕婦及哺乳期婦女在使用葉黃素方面的安全仍未確定，建議避免使用補充劑。

選購葉黃素時，可選擇游離型（free form），因為它比酯化型（ester form）容易被吸收。屬脂溶性色素，可以與魚油一起服用。

2. 維他命 A

維他命 A 是構成視網膜上感光細胞的基本元素，也能幫助眼睛黏膜細胞分泌淚液，有助減低夜盲症、乾眼症的機會。每日建議攝取量 500-600 微克。



維他命 A 是脂溶性的，會積存在肝臟，過量服用維他命 A 會引起中毒反應，長者服用過多維他命 A 可能增加骨質疏鬆及骨折風險，孕婦、孩童、肝腎功能不佳者也不宜服用維他命 A 補充品。

事實上，由於多種食物如動物肝臟、紅蘿蔔、菠菜、蛋黃等都有維他命 A，一般毋須使用補充劑。

3. 胡蘿蔔素

胡蘿蔔素中的 beta 胡蘿蔔素在人體中可貯存在肝臟，按身體需要轉化成維他命 A。它對夜盲症和乾眼症都有幫助。

胡蘿蔔素的每天攝取上限為 3000 微克，攝取過量會出現皮膚泛黃，只要減少攝取，情況就會逆轉。吸煙人士攝取過量胡蘿蔔素會增加患癌風險。

4. 奧米加 3

奧米加 3 能減少視網膜病變發生，因為奧米加 3 中的 DHA 能減低視網膜上感光細胞的受損和死亡。

每日攝取限量 300-500 毫克。購買魚油時要留意 omega 3 約萃取濃度，一般由 10%-85%，濃度愈高，DHA 含量愈高。魚油的吸收形式分為 rTG、TG 及 EE 型，rTG 和 TG 型會比 EE 型容易吸收。

此外，魚油要新鮮，因為魚油屬不飽和脂肪酸，容易被氧化以致功效大打折扣。魚油來源也很重要，當中留意有否重金屬檢驗名稱，證明不含過量重金屬。服用方面，對魚類或海鮮類食物過敏者不宜，另外大量服用奧米加 3 會降低凝血功能、血糖及血壓，正在服用抗凝血、降血糖及降血壓藥者慎用。

5. 藍莓素

藍莓素在科學實證上未有確實證據顯示對保持眼睛健康有效。當中蘊含的花青素雖然有抗氧化功效，可能有助改善眼部血液微循環，但這方面的理論仍然欠缺足夠的科學證據。

長期服用藍莓素會影響凝血功能，可能降低血壓及血糖，並引起腹瀉，因此，服用薄血丸或接受肝素治療者，不宜服用，高血壓及糖尿病患者也應慎用。

6. 蝦紅素

蝦紅素雖然有較強的抗氧化能力，但現時仍未有足夠臨床實證支持它對眼睛問題或疾病有顯著效用。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

若以補充品形式攝取蝦紅素，每日不宜超過 1 毫克，可與魚油一起服用。此外，蝦紅素會抗凝血，並降低血糖血壓，正服用抗凝血、降血糖、或降血壓藥物者慎用。它亦會影響一些經肝臟代謝的藥物效用，因此，使用者若須服用藥物應先諮詢醫生。

平日的食物中也蘊含不同的護眼營養素，例如雞蛋、牛肉、橙等，大家可以嘗試先從食物中獲取。10 大護眼食物包括雞蛋、魚類、堅果、籽類、柑橘類水果、綠葉蔬菜、紅蘿蔔、番薯、牛肉、水。

除了食物外，大家更可動手進行眼睛保健操，達到護目、紓緩眼睛疲勞等功效。

撰文：梁啟敏