

談談眼睛的特別營養

人的眼睛和其他器官一樣，隨著年齡的增加而老化，視力減退，眼睛疲勞、乾澀、多淚、白內障、老人性的黃斑退化，慢慢一個一個的出現，困擾著我們的靈魂之窗。

如何保護這一扇窗，讓我們看見的天空更藍，綠野更翠，其實並不難，近代的種種醫學實驗及臨床發現很多的眼睛毛病，可以補充一些天然草本植物所含的營養素，就可以得到很大的改善（但關鍵在於是否有足夠的量及正確有效的比例）。為了眼睛健康、明亮，時時補充主要營養素是必需的。

有哪些營養可明亮這一視窗呢？目前為止發現最好的都在我們日常的食物裡，只是含量不高。

例如：

一、維他命 A（可由動物的肝臟或胡蘿蔔的 β -Carotene 轉變而成）。維他命 A 可與特殊的視蛋白（OPSIN）結合，構成視覺的感光物質－視紫紅質（Rhodopsin），視紫紅質再把光能轉為電能→經神經傳導→至大腦視覺中樞→看得見（視覺）。

夜間瞳孔會放大允許盡可能的光進入眼睛，此舉會氧化消耗視紫紅質，體內維他命 A 的量會減少下降，當缺乏時會有夜間視力減退，角膜軟化不透明，乾眼球症，夜盲症等。

二、Lutein（金花素）和 Zeaxanthin（玉米黃質素）

視網膜上的黃斑點（Macular Lutea），為視力最敏銳的地方，中心視力由黃斑執行，週邊視力由旁邊的視網膜執行。黃斑被發現由高濃度的 Lutein 和 Zeaxanthin 組成，所以為什麼缺乏 Lutein 所引起的黃斑退化為失明的主要原因。金花素和玉米黃質素可以過濾藍色光線及短譜紫外光的輻射，保護您的眼睛不受傷害，亦是優秀的抗氧化劑，可消除自由基，預防及改善白內障，只是價格很貴，很貴。

三、Bilberry（山桑子）

中心視網膜的血液由中央微細動脈供應，黃斑（Macular Lutea）是微細血管的終點，如果在此前面的部位有阻塞或損傷，血液供應不足，亦會引起視力之衰退，也就是所謂老年性黃斑退化（Age-Related Macular Degeneration）。

山桑子所含的 Anthocyanins 可以改善微血管的血流，促進視紫紅質的重生，並能安定毛細血管的通透性，修護被破壞發炎的血管壁。第二次世界大戰時，英國皇家空軍把它作成果醬，供飛行員使用來改善視力。（特別提示：歐洲的 Bilberry 才最有效，其他地區的效果不一樣，

可能為同科不同種，或產地氣候等不同而異)。

四、枸杞子 (Lycii)

名中藥枸杞子含豐富的胺基酸、維他命 B 群、維他命 C 及 A 的前驅物胡蘿蔔素，Betaine, Zeaxanthin，確是滋補肝腎、益精明目的聖品。(偷偷告訴您一個祕密，枸杞子煮水喝有較好的明目作用，乾果吃有較快的補腎作用。)

五、Eyebright 草 (小米草)

顧名思義，Eyebright 明亮您的眼睛。歐洲自古以來就用它內服外用來改善眼睛多淚症、過敏、痠痛和緊張。

六、其他草藥植物：

如決明子有清肝明目、沙苑子有養肝明目、女貞子有補肝腎陰虛而烏髮明目的作用，中醫師常依各人身體不同的需要而給方。

不同的植物、不同的顏色，提供了不同的色素營養與作用。最有名的如蕃茄中的 Lycopene (蕃茄紅素)、木瓜、胡蘿蔔中的 β -Carotene，菠菜、大頭菜中的 Xanthophylls (葉黃素)、綠色蔬菜的 Chlorophylls (葉綠素)、菊花中的 Lutein (金花素) 等等，還有小麥胚芽中的 Viet-E、玉米中的 Zeaxanthins (玉米黃質素)，皆是人類健康不可缺的營養物質，只是天然食物裡含量很低，容易破壞，必須長期使用才能達到健康效果。幸好科學進步，可以用先進的技術，萃取濃縮，供給我們作為預防，甚至治療之用。

現在科學證明，古時中醫用枸杞、菊花來明目是有道理的。因為我們已經分析出，菊花內含 Lutein (金花素)，枸杞子內含豐富的 Zeaxanthins (玉米黃素)，正是視網膜黃斑所不可缺的物質。

中醫又說五色 (青、赤、黃、白、黑) 入五臟 (肝、心、脾、肺、腎)，意思是說吃了不同顏色的食物進入不同的臟器以營養之，說不定哪一天又可再以科學的方法，合理解釋此中之道理。

總之，食用蔬菜水果時，多選幾樣不同顏色的，慢慢的享受品嚐，生吃比熟食更益健康，因為蔬果裡有很多未經破壞的酵素及未經發現的「Unknown Factor」。

顏色濃豔富色彩的更能保護您的眼睛，並可延緩老化，使您不致四十未到而髮蒼蒼齒牙動搖！請多吃生菜沙拉，Dressing 少用，健康快樂！「勇」！→

