

葉黃素有吃有保庇!?

林口長庚視網膜科主治醫師 陳彥伯

由於近年來針對老年性黃斑部病變在研究及治療上的進步，不僅使大家對這個會造成視力嚴重受損的眼疾有更深的了解與認識，也間接地讓葉黃素成為熱門的護眼健康食品之一。雖然目前的研究顯示葉黃素可能可以增進部分視覺功能及減少老年性黃斑部病變惡化的機會，但是許多健康食品廣告有意或無意間誇大了葉黃素的效果，而造成許多民眾的誤解，甚至延誤就醫而導致眼疾惡化的情形。以下就葉黃素做一個簡單的介紹。

● 什麼是葉黃素？

葉黃素是一種類胡蘿蔔素，存在於多種蔬菜及水果中，它和玉米黃素都是眼睛內視網膜黃斑部的重要成分，對於維持眼睛的健康扮演著重要的角色，但人體無法自行製造葉黃素，必需由飲食中攝取而來。

● 葉黃素對眼睛有哪些功用？

當光線進入眼睛，視網膜會將這些接收的光訊號轉換成神經訊息傳到大腦裡面，讓我們產生對影像的感知；然而在這訊息傳遞轉換的過程中，需依靠視網膜進行高度耗氧的代謝步驟，同時也會產生自由基與氧化壓力而造成視網膜

細胞的破壞，逐漸累積而導致一些視網膜病變的產生。葉黃素具有抗氧化作用，可保護視網膜減少氧化壓力與自由基所造成的傷害。此外，葉黃素還能夠吸收及過濾穿透角膜及水晶體進入視網膜的藍光，減少藍光所導致視網膜的光傷害。

如何補充葉黃素？

由於人體無法自行製造葉黃素，需仰賴飲食中攝取，一般深綠色的蔬菜及水果如甘藍菜、綠花椰菜、菠菜、奇異果等，都含有豐富的葉黃素。根據研究，一般成人每天攝取葉黃素 6 毫克就足夠，年長者希望預防黃斑部病變，每天可攝取 10 到 20 毫克之間。如果無法從日常膳食當中攝取足量的葉黃素時，可以補充市售的葉黃素保健食品。

● 老年性黃斑部病變，補充葉黃素後會好嗎？

研究雖顯示飲食中補充葉黃素可以減少老年性黃斑部病變惡化的機會，但並無治療老年性黃斑部病變的效果。目前臨床上已有許多治療老年性黃斑部病變的藥物，早期發現早期治療，大部分病人都可以獲得良好的治療效果。另外，老年性黃斑部病變的發生與吸菸、

高血壓及高血脂有關，所以需戒菸並避免吸二手菸，也應該穩定地控制血壓及血脂，對於治療老年性黃斑部病變方有最佳的療效。

● 吃葉黃素可以顧眼睛？

造成眼睛視力減退的原因有很多，不是只吃葉黃素就可以解決；眼睛有問題還是需要經由專業的眼科醫師檢查後，針對各種不同的病因來治療，如此才不會延誤病情而導致更嚴重的視力喪失。

● 吃葉黃素可以治療白內障及預防近視？

目前研究顯示葉黃素的補充並無法治療白內障，對於預防白內障惡化的效果也相當有限，白內障的形成及惡化主要還是與年齡、抽菸、糖尿病、陽光照射及高度近視等有關；另外，目前在臨床上尚無證據顯示葉黃素可以有效預防近視的發生，小朋友近視的預防還是需要多從事戶外活動，並避免長時間近距離的用眼活動。

● 葉黃素非萬能 諮詢專業為上策

葉黃素雖然可以增進部分視覺功能及減少老年性黃斑部病變惡化的機會，但是它並非萬能，眼睛有任何問題仍是需要尋求專業眼科醫師的檢查與診療，以免錯失眼疾的治療黃金時機，而造成視力永久之損害。👁️



富含葉黃素食物

1. **深色綠葉蔬菜**：甘藍菜、菠菜、芥藍菜、綠花椰菜、豌豆等等
2. **黃色蔬菜**：玉米、南瓜、胡蘿蔔、彩椒等等
3. **水果**：奇異果、葡萄、柳橙汁等等