



視力保健

- 視網膜上的細胞含有一種光敏感色素，稱為「視紫」，視紫分解後形成神經興奮反應，這種興奮反應傳到大腦後眼睛對光才会有感受，視紫再生需有足夠的維生素A，而胡蘿蔔因富含β-胡蘿蔔素，在人體內可轉化成維生素A，因此有益眼睛。
- 「老年相關眼科疾病研究」(AREDS)在2001年的研究報告指出，膳食補充品對罹患末期黃斑部退化的高危險群影響很大，經由飲食能使末期黃斑部退化的風險降低25%，視力障礙風險下降19%。



護眼飲食



- 維生素A (β胡蘿蔔素)、維生素C、維生素E、鋅
- 把胡蘿蔔煮到熟透去除生味、切細摻入水餃中
- 用深黃色及深綠色蔬菜來取代，如地瓜、芒果、空心菜、芥藍菜、菠菜
- 肝臟、蛋黃等都富含β-胡蘿蔔素。
- 維生素B群像B2、B12都對神經系統有益，還有深海魚類中所含的DHA對視網膜上的感光細胞傳導十分重要



深綠色蔬菜



中醫藥膳vs電腦族



- 枸杞茶 (或菊花枸杞茶)

- 功效：枸杞子具免疫調節作用，有助於護眼。
- 可以各3~5克的枸杞、菊花一起泡水喝，改善眼睛乾濁。

- 杜仲茶

- 功效：改善末梢血液循環、腰痠
- 將2~3片杜仲撕開，用米酒泡一晚。隔天，加水煮（也可加腰花一起煮）。煮沸後再多煮15~20分鐘。

- 四物

- 功效：改善長期久坐手腳酸麻、怕冷、末梢血液循環差的情形。
- 不過四物偏燥熱，如果吃了有口乾舌燥或腹瀉的情況，可以減少藥量、多加些水。

