

「儲存眼本」從平時做起！

由於現代人用眼過度，因此攝取適當的營養來「存眼本」非常重要，設計並安排適合的健康食譜也成為一門學問。為了保護眼睛，應避免攝取富含自由基的食物，如油炸、煙燻、加工、高熱量與高油脂食物，並補充對眼睛有益的營養素。



守護靈魂之窗應攝取這 6 種營養素

1. 葉黃素：

可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取，有助於預防白內障和黃斑部退化。

2. 花青素：

可從葡萄、花椰菜中獲取，幫助生成視網膜視紫質並增強眼球彈性。

3. 牛磺酸：

貝類、章魚、烏賊中富含牛磺酸，能預防視網膜病變。

4. 蝦紅素：

可從鮭魚及甲殼類中獲取，改善睫狀肌的調節張力並減輕眼部疲勞。

5. Omega-3：

可從深海小型魚中攝取，有助於提升視力清晰度並減少黃斑部病變風險。

6. 維生素 C：

如芭樂及其他水果中含量豐富，能保護水晶體及視網膜健康。