

山桑子 糖尿病與高血壓患者的視力守護者

資料來源：洪秋雅營養師

隨著生活水準日漸提升，國人飲食愈來愈精緻，肥胖人口大幅增加，使得糖尿病與高血壓患者的人數直線增加。許多糖尿病人都知道，糖尿病引起的眼睛病變，包括有白內障、青光眼、視網膜病變及眼內出血等等，而其中最重要的就是影響到眼球後部的視網膜病變了，嚴重時會失明。但是很多糖尿病人並不知道，及早的預防和治療，往往可避免失明的發生，所以糖尿病人每年都應該最少有一次眼睛的例行檢查，控制好血糖，多多食用對眼睛有益處的營養素。

糖尿病與高血壓視網膜病變

視網膜是眼球感應外界景物光暗、顏色的主要部分，是由無數的感光細胞組成，就像照相機底片一樣。糖尿病性視網膜病變，是由於長期高血糖侵襲使眼睛微血管產生障礙：血流滯緩，組織缺氧，微血管管壁變脆，引起出血現象，造成視力減退。糖尿病患者的視網膜發生病變的機率隨罹患糖尿病的時間而增加，糖尿病發病八年左右的患者約有 50% 會出現視網膜病變，尤其是在小孩或年輕時就罹患糖尿病者，通常到成年時已有視網膜病變了，若是血糖控制愈差的患者，愈容易發生糖尿病視網膜病變。糖尿病視網膜病變以成為現今眼睛四大失明的主要原因之一，根據統計，糖尿病者的失明機率約為非糖尿病者的 25 倍。

高血壓視網膜病變

若有高血壓的人也要特別注意眼睛的問題喔！很多高血壓患者都很注意自己的血壓是否正常，但是他們常常忽略了高血壓也會引起眼睛視網膜出血。高血壓患者由於長期血壓高，眼睛的微血管壓力太大容易破裂或阻塞，引起視網膜出血、滲出液，會導致眼球的組織受損，造成視力問題嚴重時會失明。高血壓性動脈硬化愈嚴重則視網膜病變的機率也愈大。

山桑子-讓眼睛看的清清楚楚

從十六世紀起，歐洲各國醫師即使用山桑子（bilberry）在視力保健，利用其抗氧化提高血管抵抗力，保護血管壁使其具有彈性，改善眼睛酸痛、疲勞、模糊不清的症狀。山桑子含有豐富而珍貴有效成份－「花青素甘 (Anthocyanosides)」能提高視力的敏感度與夜盲症。山桑子的花青素甘可以維持眼睛結締組織的正常，能促進眼睛微血管的循環，強化眼睛微血管壁、維持正

常眼壓，有效抑制破壞眼部血管的酵素，防止自由基造成損害，讓血管健康強壯。糖尿病患者眼睛的微血管很脆弱，容易有出血、滲出液或水腫的現象，容易造成視網膜病變。山桑子可以保護眼睛的微血管，讓眼睛得到充足的血液供，避免眼睛微血管出血，減少視網膜病變。所以，建議糖尿病與高血壓患者要多多食用含山桑子的食品，保護眼睛，預防視網膜病變。山桑子除對糖尿病患者有好處外，對於銀髮族因為老化引起的白內障、青光眼或眼睛模糊，都有很明顯的效果。

如何吃山桑子最有效果？

山桑子的有效成份---花青素（Anthocyanin）活性很不穩定，它會隨著時間的增加而使得活性漸漸地消失，很難維持很好的效果。因此，最好的保存方式是作成避光及阻絕氧化之軟膠囊劑型，其再加上 Lutein 及 beta-Carotene 等複方產品，更可加強其效果。食用量多少才足夠？以含有最高純度 25% 花青素（Anthocyanin）的山桑子製品，每天使用的量為 200 毫克。

哪些人需要補充山桑子？

山桑子可以廣泛改善眼睛問題，包括近視、遠視、老花眼、視網膜退化、夜盲症、青光眼、老年白內障及糖尿病所引起的視網膜病變與白內障之患者及過度使用眼睛者。現代人因工作上的需要、必須長時間看電腦螢幕的上班族、經常熬夜看書的學生、職業駕駛員、有老花眼的銀髮族、愛玩遊戲機的兒童與戴眼鏡者，食用藍莓是愛護眼睛的好方法。

山桑子小辭典

◆ 為什麼山桑子中的花青素比藍莓的高？

山桑子是藍莓的一種，但山桑子產地在歐洲，屬野生品種；而藍莓大多人工種植。由於歐洲日照時間較長，使山桑子中的花青素(Anthocyanins)含量比藍莓高 10 倍以上，對改善視力有顯著功效。因此山桑子不同於藍莓，後者只是一般果醬及食品原料。

◆ 每天食用多少新鮮藍莓才能提升視力？

根據醫學研究指出，每天食用 500 公克的新鮮山桑子，才能讓人體吸收到足夠的花青素成份，達到視力提升，這實在很難做到。現在有更簡單的方法就能輕易地吸收到相等於 500 公克新鮮山桑子中的花青素成份，可以長期服用，照顧眼睛健康。