

# 比葉黃素更厲害！真正護眼高手是它『蝦紅素』

【華人健康網記者駱慧雯／台北報導】 - 2015 年 12 月 27 日

目睜花花，匏仔看做菜瓜！現代人對 3C 產品依賴成性，長時間用眼過度，因視力模糊鬧出的糗事屢見不鮮，被取笑的人也常被戲謔「該吃葉黃素了」，市面上以葉黃素為主要成分的保健食品因此熱銷！不過，你不知道的是，相較於葉黃素，蝦紅素（蝦青素）的抗氧化力更強，護眼效用也更全面，是真正的隱藏版護眼高手！

蝦紅素近年來被譽為「超級維生素」，對視網膜的保護力強，最初因在龍蝦體內發現而得名。

保護眼睛和視力該吃什麼？幾乎人人的第一答案是「葉黃素」，然而，同樣以護眼效用來說，若蝦紅素（蝦青素）自謙為第二名，葉黃素也能難以僭越為第一。

## 蝦紅素保護視網膜更全面 吃紅藻和鮭魚可補充

劉汶璋營養師說明，葉黃素的名稱響亮，主要作用在保護視網膜，增加視網膜的微血管血流量，以及預防黃斑部病變；而蝦紅素（蝦青素）是一種強效抗氧化劑，抗氧化能力比葉黃素或β類胡蘿蔔素要強上數十至數百倍，不但可以預防黃斑部病變，對視網膜更是全面性保護，比葉黃素更能減少氧化壓力和傷害，堪稱為深藏不露的護眼高手！

蝦紅素（蝦青素）近年來被譽為「超級維生素」，是類胡蘿蔔素的一種，最初因在龍蝦體內發現而得名。不過，民眾想要攝取蝦紅素不一定要直接啃嚼蝦殼或蟹殼，直接啃咬下肚，身體也未必能吸收和有效運用；蝦紅素也多存在於紅藻、鮭魚肉、小蝦米等食物之中，更方便在日常飲食中攝取。

## 護眼飲食別偏廢！均衡飲食才是王道

不過，保護眼睛無法只靠單一營養素，劉汶璋營養師提醒，均衡且多樣化飲食才是王道。而在營養均衡的前提下，民眾可優先攝取以下 5 種食物和營養素，適度補充更有助保護靈魂之窗，視野更清晰且寬廣。若服用濃縮萃取的保健食品，則建議先諮詢專業醫護人員或藥師，注意食用劑量和方式。

### 【5 大護眼食物】

**1.蝦紅素（蝦青素）：**蝦紅素的抗氧化能力強，可減少視網膜的氧化壓力，提供視網膜全面性的保護，且其能通過血視網膜障壁，幫助維持視覺清晰。

**2.葉黃素/玉米黃素：**有吸收藍光和抗氧化的功能，主要在於防止黃斑部病變。平時可多吃深綠色和金黃色蔬果補充，例如菠菜、綠花椰菜、玉米等。

**3.山桑子：**是中醫常用的種子類藥材，成分中的花青素也有很強的抗氧化力，可提升眼睛微細血管的血流量，達到保護眼睛和改善眼睛疲勞的作用。

**4.枸杞：**是常見的中藥材，具有滋補肝腎和明目的作用。西方營養學則發現枸杞富含胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃素，研究發現有助於保健視力。但是，枸杞吃太多會有皮膚變黃的副作用，因此適量就好。

**5.魚油：**魚油含有豐富的 Omega-3 脂肪酸，其中的 DHA 和 EPA 可以預防老年性黃斑部病變的發生，保護視網膜神經節細胞，平常可從深海魚類中補充。目前許多深海魚有重金屬污染的疑慮，因此現代人常改由保健食品補充，但仍要注意劑量限制，每天魚油不宜攝取超過 3 公克。

## 眼科權威親授！3 營養吃出好眼力

撰文者尼爾·亞當斯 (Neal Adams) 本文出自時報文化《美國眼科權威教你吃出好眼力》

身為一名眼外科醫師，氧化作用對眼睛的立即影響我再熟悉不過了。雖然自由基與過氧化物的害處遍及全身，但過氧化物傷害眼睛的程度只能用「肆虐」二字來形容。

### 三大抗氧化強兵

眼睛是全身單位血流量最高的部位，代謝最活躍的細胞也都集中於此，它還有令人驚嘆的透明組織，這只是幾項已知的眼睛特性。也就是說，眼睛除了要處理內部的過氧化物，存在於體內其它部位的自由基也會為了尋找合適的攻擊對象而趕來，這裡便形成受害最慘重的主戰場。

身體也知道要運送更多抗氧化物與營養素來保護眼睛，但如果在現場儲存好防禦武器，就更加有備無患。你有三大抗氧化強兵可以派上戰場，分別是蘿蔔硫素 (sulforaphane)、穀胱甘肽 (glutathione) 以及硫辛酸 (alpha-lipoic acid)。

#### 一、蘿蔔硫素：

這種植物化學成份可保護雙眼抵抗氧化作用。它本身並非抗氧化物，而是軍隊的指揮官，負責派兵點將，像是被蘿蔔硫素派上戰場的成員就包括一種稱為 **phase 2** 的抗氧化酵素。蘿蔔硫素也能活化體內多種抗氧化物，而且當它與穀胱甘肽結盟時，效果奇佳。此外它也有消炎和抗癌等功能。

長芽後數日即採收並食用的綠色花椰菜芽是蘿蔔硫素最好的來源。綠花椰菜嫩莖、球芽甘藍和紫高麗菜也都是相當好的供應源。由於蘿蔔硫素辛辣帶有苦味，是保護植物免於蟲害的成份，能讓掠食者避而遠之，可說是天然驅蟲劑，這也就是綠花椰菜芽和球芽甘藍蘊藏此成分豐富的主要原因。等到成株階段，蘿蔔硫素含量會自然降低，苦味減少，人類與其它動物也比較偏好成熟或長出小花的花椰菜。

## 二、穀胱甘肽：

穀胱甘肽是蘿蔔硫素的最佳拍檔。它由三種胺基酸組成，會迫使殺傷力最大的過氧化物繳械，活化其它酵素與維生素 **E** 等抗氧化物，同時也回收維生素 **C** 等其它抗氧化物，因此可以有效保護視網膜、黃斑部和角膜。

富含穀胱甘肽的食物首推蘆筍，其次是牛肉、雞肝、胡桃與菠菜。將這些大兵納為己用是吃牛肉炒青菜的最佳理由，不過我都會去我家附近的正宗中國餐廳點健康的料理，像是用清蒸的，佐料與食材分開放，再搭配糙米飯。

## 三、硫辛酸：

雖然最後才被點到名，但其戰力卻絲毫不輸前二位，硫辛酸號稱是「抗氧化物中的抗氧化物」。它類似維生素，威力強大，若用軍階來比喻，是上校等級的。

硫辛酸對付過氧化物的方式是先捐出一個電子，自己再變成更強效的升級版（二氫硫辛酸），比自己的上一代能力增強廿至卅倍。對於那些成功攔阻過氧化物後威力大幅減弱的抗氧化物，硫辛酸可以恢復這些分子的抗氧化能力。它也可以結合金屬，防止金屬變成過氧化物質。硫辛酸會降低血中氧化壓力，這是預防視網膜受損與保護眼睛的重要功能。