

玉米黃素比葉黃素更重要！該如何挑選呢？

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

大家已經都知道吃葉黃素能保護眼睛的健康了，但大概很少人知道玉米黃素對於保護視力所扮演的角色，是比葉黃素更重要的！

玉米黃素該如何挑選呢？都一樣嗎？

當然不一樣！玉米黃素有分天然型((**Zeaxanthin**)與人工合成型(**Synthetic Zeaxanthin**),有分游離型(**Free form**)與酯化型玉米黃素(**Ester form**)，吸收率差很大，效果也差很大.....。

由於葉黃素主要存在眼睛的黃斑部內，所以大家都知道補充葉黃素來保護視力，但卻忽略了黃斑部內所存在的除了葉黃素之外，還有另一個類胡蘿蔔素成份，就是玉米黃素 (**Zeaxanthin**)，這 2 種類胡蘿蔔素主要在隔離光線中的藍光進入黃斑部，長時間太多的藍光進入眼睛黃斑部會造成黃斑部病變，嚴重者甚至會有失明的風險。只補充葉黃素而沒有補充一定比例的玉米黃素，會讓黃斑部就像防護網破了幾個洞一樣，藍光一樣會進入黃斑部，造成危害，所以在購買葉黃素補充品時一定要看清楚成份配方，是否含有玉米黃素 (**Zeaxanthin**)。

目前市面上主要的葉黃素產品內，所添加的玉米黃素原料類型，仍以人工合成型(**Synthetic Zeaxanthin**)玉米黃素為較多數，因其成本較低所以廣受生產者所愛用，但近年來由於消費者崇尚自然意識抬頭，漸漸的有天然型玉米黃素(**Zeaxanthin**)的出現了.其中又以辣椒萃取物與金盞花萃取物所含的玉米黃素為大宗。辣椒萃取物所含的玉米黃素主要為酯化型玉米黃素(**Ester form**)，由於製造門檻不高，所國外許多廠商都有在生產，價格也就相對沒有那麼高了！但缺點跟酯化型葉黃素一樣.由於需藉由體內酵素轉化為游離型的玉米黃素，才能進一步利用，吸收效率也就不及游離型 **Free form** 玉米黃素。

一般市售金盞花萃取物所含的玉米黃素只含 0.2 左右，這與辣椒萃取物所含的玉米黃素可從 5%起跳相比，含量太少了，所以也不是很有生產價值！

所幸國外的游離型葉黃素品牌，已經成功開發出能將金盞花萃取物所含的玉米黃素含量，提昇至 5%的品種與專利技術，而且也是天然游離型的玉米黃素，這樣的玉米黃素產品，其護眼功效是值得大家期待的！

玉米黃素一天要吃多少才有效呢？

根據 2013 年美國國家眼科研究所(NEI) 發表經過多年人體臨床實驗 AREDS2 研究建議結果，是建議一天食用葉黃素 10 毫克+玉米黃素 2 毫克(10:2 的黃金比例)，加上抗氧化劑與

微量元素，可有效預防黃斑部病變，所以現在一般會建議（RDA），一天補充葉黃素 10 毫克 + 玉米黃素 2 毫克這樣的劑量就足夠了！