「葉黃素」低頭族護眼必備

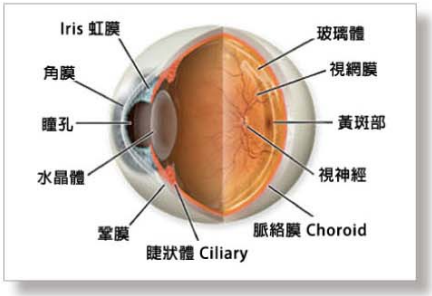
文｜羅元甫｜忠孝院區藥師

前言

近年來3C產業的發達，讓你我周遭不少人都成為了低頭族，幾乎人手一機的智慧型手機更是許多人接收外界訊息的主要來源，再加上工作必備的電腦、下班回家看的電視，使得眼睛的保健受到極大的挑戰。而這些電子產品造成最多的眼部疾病就是人人聞之色變的黃斑部病變。

黃斑部及其疾病介紹

黃斑是什麼呢？黃斑(Macula)是視網膜上一塊正對瞳孔約一粒米大小的區域，因聚集大量的葉黃素與玉米黃素而呈現黃色，因此被稱作黃斑。黃斑雖小，但其功用是將看到的影像、顏色及形狀等細節轉化成有意義的訊息，所以重要性遠遠遠大過其他區域。



而黃斑部病變就是位於黃斑的色素因慢性病史、生活習慣不佳、年齡增長等各項原因減少，導致血管增生進而影響視力。預防的方法有下列幾項[4]：

- 日常生活中應避免強光直接照射眼睛，在大太陽底下應配戴隔絕紫外線的太陽眼鏡。
- 控制血壓，血脂，不要抽煙。
- 平常食用富含抗氧化功能的食物，或是含有維生素A、C、E，硒、鋅、錳、銅和葉黃素及玉米黃素的營養保健品。
- 五十歲以上定期接受檢查，早期發現、早期治療。

常用於眼部的保健成分

市面上常見的眼科營養保健品，其成分主要分為兩大類：

1. 抗氧化劑(Antioxidant)，像是：Vitamin C、E，或是維他命前驅物，如β胡蘿蔔素(beta-Carotene)；輔酶(Coenzyme)、微量元素(Micronutrient)等…。
2. 黃斑部色素(Macular pigment)，如葉黃素(Lutein)、玉米黃素(Zeaxanthin)等…。

第一類主要在藍光或紫外線引起的氧化作用發生後，以治標為訴求減緩黃斑部的傷害；但第二類的色素則為黃斑既有的組成元素，補充這類物質則是治本的方式，可主動增強黃斑部的功能。葉黃素與玉米黃素其實是一種天然存在於蔬果中的類胡蘿蔔素，因人體內無法自行合成葉黃素，所以由食物中的攝取就十分重要。

富含葉黃素的食物有：

- 深綠蔬菜：甘藍菜、菠菜、芥菜、花椰菜
- 黃色蔬菜：玉米、南瓜、胡蘿蔔、彩椒、枸杞
- 水果：奇異果、柳橙、葡萄

葉黃素的選購指南

除了從食物獲取之外，市面上也有許多葉黃素的配方產品供民眾選購，選購指南如下：

1. 慎選原料製造商，如美國FDA認證廠商FloraGlo®、Xangold®，品質較有保障。
2. 選擇葉黃素(Lutien)與玉米黃素(Zeaxanthin)比例為5：1的複方成分[2]
3. 避免選擇同時含有葉黃素、玉米黃素與β-胡蘿蔔素的產品，因β-胡蘿蔔素會與葉黃素及玉米黃素相互競爭，導致吸收下降。
4. 挑選成分劑量標示明確的產品。
5. 選擇改善升級後的AREDS-2配方。(10 mg lutein and 2 mg zeaxanthin, 350 mg DHA and 650 mg EPA, No beta-carotene, 25 mg zinc)

葉黃素的使用方式與劑量

那葉黃素該怎麼吃呢？因葉黃素偏向油溶性，通常建議飯後服用，吸收較好。但平常若有攝取維生素E或魚油者，可一起服用。至於不同族群吃的劑量與配方也略有不同[5]：

- 一般保健者：每日服用葉黃素6毫克。
- 已有黃斑部病變者：每日服用最高不要超過葉黃素30毫克。
- 有夜盲症者：可選擇添加維生素A的產品。
- 三高症狀者：可考慮蝦青素，因其具有抗發炎與協助控制血脂的功效。
- 吸菸者：避免選用含β-胡蘿蔔素的配方，經臨床試驗印證，FDA認為可能會導致肺癌[1]。

結語

保健食品只能做為營養補充品，並不是預防或是治療疾病的方式，均衡攝取營養、適度讓眼睛休息、避免在光線不足狀態下使用3C產品、定時找醫師做眼睛檢查，才是避免眼疾上身的不二法門。

Reference

1. 臺北市立聯合醫院電子處方集。
2. Emily Y. Chew, MD et al; LuteinZeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) . JAMA. Vol 309, No. 19.
3. Kingnet 國家網路藥典。
4. 老年性黃斑部病變；衛生福利部彰化醫院衛教資訊電子報。
5. 彭惠鈺營養師；視力保健相關營養素的介紹；台大醫院健康電子報。
6. 保養眼睛，從現在起！談老年性黃斑部病變，台大醫院全球醫療資訊網。
7. https://www.nei.nih.gov/areds2/MediaQandA
8. Drug information handbook 23rd edition.