吃葉黃素護眼？5 個常見錯誤觀念

文｜林威廷｜松德院區藥師

科技發達造成滿街低頭族，眼睛過度使用已是家常便飯，這樣的演變造就「葉黃素」在保健食品的詢問度名列前茅，但它真的這麼神奇嗎？對眼睛相關疾病都有幫助？

葉黃素是一種脂溶性類胡蘿蔔素，本身是一種抗氧化物，它和玉米黃素都是眼睛內視網膜黃斑部的重要成分，可抑制自由基，過濾藍光以減少對眼睛感光細胞的傷害，也可抑制與細胞發炎反應相關的傳遞鏈，減少活性氧化物質的生成，藉此調節免疫系統與發炎反應。但人體無法自行製造葉黃素，必須由飲食中攝取。

富含葉黃素的食物

深綠色蔬菜	菠菜、甘藍菜、綠花椰菜、豌豆、青椒、芥藍菜等
黃色蔬菜	櫛瓜、玉米、小黃瓜、南瓜、胡蘿蔔等
水果	柳橙、奇異果、葡萄等
蛋黃	

補充多少才足夠？

當無法從食物獲取足夠葉黃素時，該如何補充？市面上含葉黃素保健食品分為兩種：游離型與酯化型，游離型分子量大約只有酯化型的 1/2，一般也認為吸收率較佳。酯化型雖具有較好的生物利用率與安定性，但須透過腸道酵素輔助，將其分解後才能被人體吸收利用，且最好搭配油脂一起服用，若本身消化不好或腸胃不佳，較不建議食用此類型的葉黃素。

有研究認為，健康成人每日攝取 6 mg（毫克）葉黃素，有助減緩黃斑部退化的風險，衛生福利部食品藥物管理署則建議每日補充葉黃素不應超過 30 mg。葉黃

素多吃無益，若不小心攝取過多，還可能有皮膚變黃的問題。另外，建議不要與 β 胡蘿蔔素補充品一起使用，因為產生競爭吸收，使得葉黃素吸收率下降。

長期服用才是關鍵

以下分享一些對葉黃素常見的錯誤觀念：

1. 葉黃素對眼部任何疾患皆有幫助？

補充葉黃素在一般健康人眼睛保健方面，可增強黃斑部功能，使視力增進，視覺敏感度增強，長期補充葉黃素，可降低老年性黃斑罹患率。但對於其他黃斑部疾病，如高度近視性、糖尿病黃斑部水腫，尚未有明確定論。

2. 葉黃素吃了馬上有效果？

葉黃素具有累積性，口服約 2 週後，血液中濃度明顯上升，但黃斑部中的濃度卻未顯著增加，必須至少連續補充 2 至 4 個月後，黃斑部葉黃素的濃度才會有意義的增加。簡單來說，葉黃素的保健效益不是立即性，必須連續服用 2 至 4 個月，才能顯著提升視網膜黃斑部中的葉黃素濃度，達到抵禦藍光效果。

3. 葉黃素的含量愈高愈有效？

長期且持續服用才是最重要關鍵，短時間內服用高含量葉黃素，只是讓血中濃度快速上升，但若想讓黃斑部內的葉黃素濃度達到保護效果，天天服用比久久吃一顆有效。

4. 除了葉黃素外，其他成份愈多愈好？

不一定。每個人身體狀況不同，所需營養素也不一樣，只要仔細評估個人缺乏的保健成份含量是否足夠即可，以免徒勞無功。

5. 大家都稱讚的產品最好？

評價高、口耳相傳的保健食品，不一定最適合自己。選購產品時須將自身狀況、有無服用其他藥品及保健食品等因素一起考量，其他人的使用情形僅供參考，如此才能找到最適合自己的產品。

在資訊爆炸的時代，葉黃素扮演著舉足輕重的角色，該如何選擇、如何補充，一定要有正確觀念，以免失去原本的美意。若有任何相關疑問，可諮詢專業人員，為自己的身體健康好好把關。

參考資料：
1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站，「葉黃素在眼睛保養上的重要性」，陳瑩山，2008/01/23
2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站，「眼睛也會『骨質流失』嗎？」，陳瑩山，2015/10/22
3. 台大醫院健康電子報 2020 年 08 月 153 期

↑補充葉黃素可增強眼睛黃斑部功能，但多吃無益，攝取過多可能有皮膚變黃的問題。