



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

壹、視力保健飲食要略

長期以來眼睛老化被認為是不可避免的。今天，人們的看法就不同了。醫生們發現，食物(品)對保持好的視力起著重要的作用。

近視眼：要避免視力衰退，就得多吃魚、五穀雜糧、柑桔類水果(柑、桔、橙、檸檬)與紅色果實，這是防止近視眼的有效辦法。但是要注意不得吃那些加重近視眼的食物，特別是精糖(各種糖果、甜食)、肉和全脂奶酪。

遠視眼：您的菜單上應該有更多的大蒜、洋蔥、乳製品(脫脂牛奶)、乾果、動物肝臟、鯖魚和精米。還應當避免食用肉或動物性油燒的菜。

白內障：對白內障的食療辦法是喝水，每天至少喝一升半水(含300毫升)；其次，要多吃五穀雜糧、綠色蔬菜、胡蘿蔔與蕃茄。多吃水果也很好，特別要吃柑桔類水果、葡萄、檸檬、香蕉和杏。還要定期地吃些含鈣食物(牛奶、奶酪、酸奶酪)。要避免喝酒、吸菸、吃動物性脂肪和糖。

老花眼：老花眼與水晶體老化有關。因此，其食療法與白內障食療辦法相同。

青光眼：眼壓過高導致青光眼，一般發生在40歲的中年人身上。為了減低眼壓，您的菜單裏應有大蒜和洋蔥。此外，要少吃油膩的東西，不要喝茶、咖啡、酒，並需要完全戒菸。

眼睛乾燥：眼睛乾燥可能是吃某些藥物(安定藥、催眠藥)的反應或是喝酒、吸菸、大氣污染和空氣調節之故。其食療辦法是吃各種水果(特別是柑桔類水果)檸檬、葡萄、綠色蔬菜、糧食、魚和雞蛋；每天至少喝一升半水(含300毫升)。

貳、視力減退藥膳方

1. 桂圓枸杞燉鵪鶉蛋：鵪鶉蛋3個，桂圓肉、枸杞各6克、冰糖5克。加開水適量蒸熟食用。功能滋補精血。主治老年人精血不足引起之頭暈耳鳴、心悸、失眠、視物模糊、視力減退者。

冬蟲夏草燉雞：每次用冬蟲夏草4枚，雞120克，水適量，隔水燉熟

後加調味品，吃肉喝湯，隔天一次。有補氣血，益肺腎之功效，可治各類視力減退。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121