

葉黃素對眼睛的功效



班級:二美三甲

學號:1041404001

姓名:林玟君

大綱

- 前言
- 簡介
- 葉黃素的介紹：
 1. 從何攝取葉黃素？
 2. 如何服用葉黃素？
 3. 誰需補充葉黃素？
- 葉黃素對眼睛的功效
- 葉黃素對眼睛相關疾病的介紹
 1. 老年性黃斑部病變
 2. 白內障
- 市售常見的葉黃素產品
 1. 葉黃素產品比較
- 葉黃素相關影片
- 心得
- 參考資料



前言

- 在現代生活中，我們對飲食的選擇性不僅更多元化，精緻化飲食也日益增多。然而不良的生活與飲食習慣，正是導致各種慢性病、文明病的主因之一。由於行動通訊的方便，人們對於智慧手機、平板等數位裝置的使用也日益增多。因此延緩老化、預防文明病，視力病徵的相關問題，已成為今日保健的主要焦點。保健食品種類眾多，而其中的葉黃素（lutein）不僅有延緩老化的作用、保護視力的功效，是促進健康所不應或缺的新寵兒。



簡介

葉黃素又名“**植物黃體素**”，在自然界中與玉米黃素共同存在。

葉黃素與**玉米黃素**是構成蔬菜、水果、花卉等植物色素的主要組分，也是構成人眼視網膜黃斑區域的主要色素。

人類的眼睛含有高量的葉黃素，這種元素是人體無法製造的，必須補充，若缺乏**葉黃素**，眼睛就會失明。



從何攝取葉黃素？

- 葉黃素主要來源：金盞花（萬壽菊）萃取物
- 多種綠葉的蔬菜如菠菜、芥菜、生菜、西蘭花、冬瓜、青蘿蔔、玉米等都含有非常大量的葉黃素，正常均衡的日常飲食就可攝得比補充劑更多的量。
- 目前葉黃素沒有明確的每日建議攝取量，但是每人每天參考攝取量約為6~10毫克（約1/3碗量菠菜左右）為佳；但過量攝取會導致膚色暗沉的胡蘿蔔素沉積症。

食物	葉黃素含量
蘿蔔葉 (生)	12825 微克 (μg)
菠菜 (生)	12198 微克 (μg)
菠菜 (熟)	11308 微克 (μg)
豌豆	2593 微克 (μg)
蘿蔓生菜	2312 微克 (μg)
節瓜	2125 微克 (μg)
抱子甘藍	1590 微克 (μg)
開心果	1205 微克 (μg)
花椰菜	1121 微克 (μg)
玉米	644 微克 (μg)
蛋	353 微克 (μg)
胡蘿蔔	256 微克 (μg)
奇異果	122 微克 (μg)



如何服用葉黃素？



- 一般飲食中，都會攝取些微的葉黃素，由於葉黃體素和玉米黃質是屬於脂溶性的營養素，建議與餐共同食用，其會與食物中的脂質產生酯化作用，提高吸收利用率。另外，葉黃體素及玉米黃質與具有眼睛微血管細胞保護作用的山桑子萃取物（Bilberry Extract）共同服用，對於眼睛的整體保養具有加成的作用。



誰需要補充葉黃素？

適用於：

- 近視的預防、
- 視力減退、
- 視網膜黃斑性病變、
- 白內障、
- 老化性眼病變之預防
- 因工作而長時間用眼族群（如電腦族等）



葉黃素對眼睛的功效

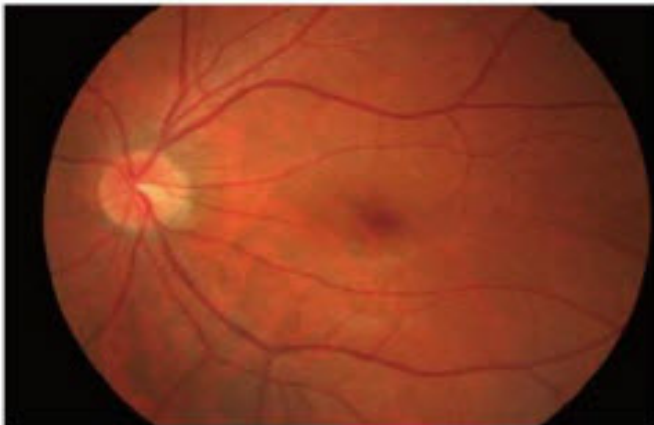
- 可過濾對眼睛有害的藍光。
(ex：電腦螢幕、電視、日光燈)。
- 保護視網膜，以免視網膜退化導致老年黃斑部病變。
- 抗氧化，當視網膜中產生自由基時，可以吸收自由基，避免老化及白內障。



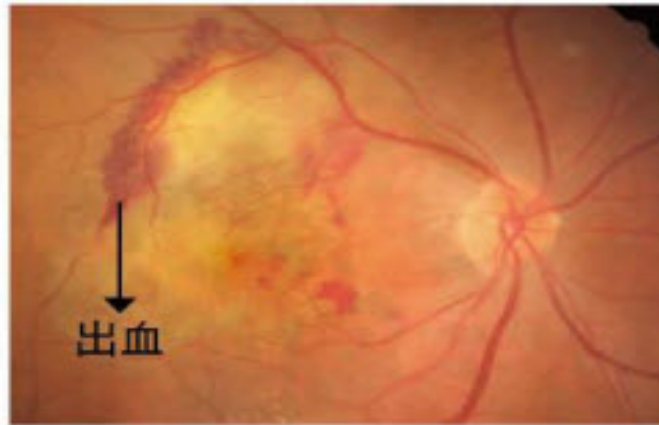
老年性黃斑部病變是什麼？

- 老年性黃斑部病變就是黃斑部的色素上層功能退化，導致感光細胞代謝不良，造成視力模糊。
- 老年性黃斑部病變可分為乾性與濕性兩類：
 - 乾性：**無脈絡膜新生血管，通常對視力影響較小。但時日一久，仍有惡化為濕性老年性黃斑部病變的可能。
 - 濕性：**黃斑部的色素上皮層長入新生血管，產生黃斑部水腫、出血或滲漏等現象造成視力嚴重減退。

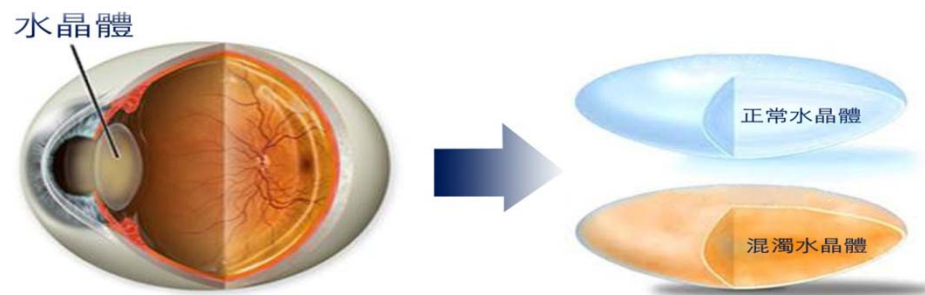
健康的視網膜



濕性老年性黃斑部
病變的視網膜



白內障之症狀



- 視力減退是白內障最主要的症狀，而且是無痛、無癢不自覺地進行，漸漸的變成看東西有如「霧裡看花」。這種視力的惡化通常耗時數年，惡化速度因人而異。如果患者生病、發燒、身體虛弱等，惡化的速度可能更快，嚴重時甚至全盲。
- 初期患者可能會覺得看東西模糊，或有雙重或多重影像，也可能在視野內有固定的黑點，會覺得有一層毛玻璃擋在眼前。光線強時，視力較差，對光敏感、覺得刺眼，會有畏光現象(尤其大白天或晚上開車)。



白內障症狀如下：

視力模糊不清

單眼看東西有雙重影像

對光線敏感，光線強時，視力較差，覺得刺眼

有畏光現象，尤其大白天或晚上開車時

晚上看有光源物品，如車燈或街燈，有光暈現象

白天失去對於色彩的鮮明度(尤其是藍色與綠色)，顏色變的很暗

閱讀變得很吃力常感到光線不足

更換眼鏡頻率高



市售常見的葉黃素產品比較



三多葉黃素 (金盞花萃取物) 複方軟膠囊90粒

商品編號 P121115003142

◆金盞花萃取物 複合配方 一天一粒 粒粒皆清楚

商品簡介 每粒含金盞花萃取物150毫克 (含葉黃素酯30mg、玉米黃素酯1.2mg)。
為人體之必須營養素，另添加魚油、鋅、鎂及維生素A、C、E，可調節生理機能。

人民幣¥ 396

市 價 \$-990

特 價 **\$ 799**

參考資料: [HTTP://WWW.SENTOSA.COM.TW/PRODUCT.PHP?PID_FOR_SHOW=3142](http://www.sentosa.com.tw/product.php?pid_for_show=3142)

商品介紹



■ **商品名稱**：博士倫 吾維康葉黃素

■ **包裝容量**：60粒/盒。

■ **產品成份**：纖維素170.97毫克、乳糖169.97毫克、維生素C36毫克、植物油25毫克、羥丙甲纖維素18.6毫克、生育醇7.88毫克、硒酵母6毫克、二氧化鈦4.38毫克、類胡蘿蔔素3.9毫克(葉黃素3.6毫克、玉米黃質素0.3毫克)、氧化鋅3.4毫克、滑石粉1.8毫克、羥丙基纖維素1.4毫克、甘油1.04毫克、硬脂酸1毫克、氧化鐵0.55毫克。

■ **建議用量**：每次1粒，每日2次。

■ **保存方式**：請置於陰涼、乾燥處，避免陽光直接照射。

■ **保存期限**：兩年。

○ 【博士倫】OCUVITE吾維康葉黃素膜衣錠(60粒/盒)

○ ◆義大利原裝進口

◆一顆膜衣錠等於4.5杯花甘藍的葉黃素含量

◆補充您所需要的維生素、礦物質及類胡蘿蔔素。

○ 網路價\$990

參考資料: [HTTP://WWW.PCSTORE.COM.TW/LOHAS-STORE/M09959781.HTM](http://www.pcstore.com.tw/LOHAS-STORE/M09959781.HTM)

游離型葉黃素 吸收好！

- 連續8年美國銷售No.1品牌*
- 美國製造 原裝進口
- 純度高 具科學證明
- 游離型 好吸收



萊萃美葉黃素 營養標示

營養標示		
本包裝含30份	每份 437 毫克	
	每份	每日參考值 百分比
熱量	2.6 大卡	0%
蛋白質	0.1 公克	0%
脂肪	0.2 公克	0%
飽和脂肪	0 公克	0%
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	0.1 公克	0%
糖	0 公克	*
鈉	1 毫克	0%

*參考值未訂定
每日參考值：熱量2000 大卡、蛋白質
60 公克、脂肪60 公克、飽和脂肪
18 公克、碳水化合物300 公克、
鈉2000 毫克。

其他成分	
	每份
葉黃素	20 毫克

Nature Made 品名：萊萃美葉黃素20毫克軟膠囊
內容量：30粒入

食用方法：一天1粒餐後搭配開水食用。多食無益。
成份：玉米油、明膠(豬來源)、葉黃素(玉米油、葉黃素、混合生育醇[抗氧化劑])、甘油、水、胭脂紅、二氧化鈦、焦糖色素(普通蔗糖)
注意事項：請置於陰涼乾燥處，開瓶後請旋緊瓶蓋。請置於嬰幼兒不易取得之處。重大疾病服用藥物者、或是計劃接受藥物治療者、或孕乳婦應請教醫師或醫療專業人員後再食用。食用若有不適，請立即停止食用，並請教醫師或醫療專業人員。本品不添加人工香料、防腐劑和麩質。

批號及有效日期：如包裝所示(月/日/西元年)
保存期間：三年
製造商：美國 Nature Made Nutritional Products
1150 Aviation Place, San Fernando, CA 91340, U.S.A
818-221-6543
原產地：美國

總代理：統一藥品股份有限公司
地址：台北市東興路8號7樓
服務專線：0800-000-070
9:00-18:00 (週一到週日)
www.ppc-life.com.tw

不添加人工防腐劑

食品

◆《萊萃美》液態葉黃素(30粒/瓶X4瓶)

液態軟膠囊易吞釋放快

精純葉黃素20MG

建議售價\$2720 網路價\$2185

參考資料：[HTTP://24H.PCHOME.COM.TW/PROD/DBBC07-A90059V64?q=/S/DBBC07](http://24h.pchome.com.tw/prod/DBBC07-A90059V64?q=/S/DBBC07)



品名：	舒利視膠囊
內容物成份：	啤酒酵母粉、明膠、明目草萃取物、金盞花萃取物(含葉黃素)、磷酸鈣、玉米澱粉、純水、山桑子萃取物、葡萄糖酸鋅、黑醋栗萃取物、硬脂酸鎂、維生素A醋酸酯[含二丁基羥基甲苯(抗氧化劑)]、二氧化鈦、食用紅色七號、食用藍色一號、食用黃色四號
營養標示	
內容量：	每份0.642公克(本包裝含60份)
每份營養成份：	維生素A 420微克(1400IU) 鈣 11.61毫克 鋅 1.3毫克
產地：	台灣
保存期限：	36個月，消費者收到商品後保存期限還有3個月以上
製造 / 有效日期：	「標示於包裝上」

◆舒利視複方金盞花葉黃素-游離型超吸收-3C電腦族保養品[(60顆/盒)] [威瑪舒培]

游離型葉黃素好吸收！

建議售價 \$1300元一次付清特價 9 折 1170 元

參考資料: [HTTP://WWW.PCSTORE.COM.TW/DWSPHYTO/M19071845.HTM](http://www.pcstore.com.tw/dwspHYTO/M19071845.htm)



葉黃素&山桑子-明亮複方 Sharp Senses- Complete Herbal Solution

含明亮黃金比例，維持清晰世界
電腦族、考生、銀髮族明亮必備
每日3粒，向酸澀說bye-bye



產品規格：軟膠囊90粒/瓶,500mg/粒

建議售價：1450 元

配送方式：一般

產品特色

產品介紹

產品規格

SGS檢驗報告

商品評論(0)

-內容物-

金盞花萃取物(含20%天然葉黃素)、辣椒萃取物(含10%天然玉米黃素)、山桑子萃取物(含36%天然花青素)、雨生紅球藻萃取物(含10%天然藻紅素)、維生素A、天然礦物質漸出物、冷壓亞麻油。

-容量-

90粒裝軟膠囊，每粒膠囊內容物500mg。

-建議用量-

每日3次，每次1粒，三餐飯後配以溫冷開水食用。

-保存期限-

二年

-保存方式-

請置於陰涼乾燥處，避免陽光照射。食用後需立即關緊瓶蓋，防止受潮。

市面常見葉黃素產品

成分		優點	缺點
《三多葉黃素》	金盞花萃取物150毫克(含葉黃素酯30毫克=15毫克的有效葉黃素、玉米黃素1.2毫克)、大豆卵磷脂12毫克、維生素A(1250IU)、維生素C(30毫克)、維生素E(30毫克)、魚(EPA:DHA=16:10毫克)、酵母硒(25微克)。	葉黃素成分含量標示清楚且含量高，並添加「大豆卵磷脂」提高葉黃素/玉米黃素的吸收率。	主要針對黃斑部的補給(葉黃素)，對於眼睛疲勞的改善不大
博士倫 《吾維康葉黃素》	類胡蘿蔔素3.9毫克(含葉黃素酯3.6毫克=1.8毫克的有效葉黃素、玉米黃質素0.3毫克)、維生素C(36毫克)、維生素E(7.88毫克)、硒酵母(6毫克)。	葉黃素含量低	許多醫師推薦品牌。
《Nature Made萊萃美葉黃素》	含20毫克的游離型葉黃素	高劑量有效葉黃素，液體軟膠囊	單一葉黃素配方，沒有其它抗氧化成分
《舒利視》	金盞花萃取物30毫克(含游離型葉黃素6毫克)、明目草萃取物80毫克、山桑子萃取物10毫克、黑醋栗萃取物5毫克	葉黃素+花青素配方，同時針對黃斑部的補給與眼球肌肉的舒緩	未標明山桑子與黑醋栗的花青素濃度
《長庚生技-葉黃素&山桑子-明亮複方》	成分：金盞花萃取物20%(含游離型葉黃素3.3毫克)、辣椒萃取物10%(含天然玉米黃素0.83毫克)、山桑子萃取物20毫克(含36%天然花青素7.2毫克)、雨生紅球藻萃取物6.7毫克(含10%天然藻紅素)、維生素A(666IU)。	優點：含量清楚明確。	缺點：含量偏低，建議一天三粒，分次服用。

葉黃素相關影片

舒立適葉黃素 穿針篇

https://www.youtube.com/watch?v=5wIz_Y8puzI

3C放藍光「吃」葉黃素 黃斑部易受損

<https://www.youtube.com/watch?v=COV9oUkOfMM>

藥師解說 葉黃素

<https://www.youtube.com/watch?v=9z58u1uVtLg>

認識葉黃素

<https://www.youtube.com/watch?v=TJJITVc65Z0>



心得

- 長時間盯著電腦、喜歡玩手機的低頭族，長期用眼過度，會使老花眼、白內障、黃斑部病變等提早發生。更令人恐懼的是「眼睛的疾病是不可逆的！」好比是嚴重白內障病患只能置換人工水晶體，罹患黃斑部病變者只能減緩惡化的程度。因此，提升眼睛的抗氧化力、改變用眼習慣以及均衡飲食，是保護靈魂之窗的當前對策。
- 補充眼睛的維他命葉黃素保護視網膜，葉黃素是不可或缺的重要組成之一
- 平時可適量補充黃色水果及深綠色蔬菜，許多蔬果都含有葉黃素，如甘藍菜、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜等十字花科類，以及玉米、奇異果、葡萄、南瓜等。不少水果、小麥與蛋黃，也含有質量不等的葉黃素。
- **眼睛沒症狀，不代表沒問題！**雖然人體研究證明食用葉黃素可預防光線對眼睛的傷害，但預防眼疾最重要的還是要由調整生活習慣開始，避免過度使用眼睛並適當休息、熱敷、按摩眼睛周圍，多攝取天然蔬果，外出配戴太陽眼鏡等。若眼睛有任何不適，應找專業眼科醫師確認治療。



參考資料

- 葉黃素對眼睛的功效pdf(紀欣儀)
- 市面常見葉黃素產品
<http://b303094004.pixnet.net/blog/post/162826293%E5%B8%82%E5%94%AE%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E8%91%89%E9%BB%83%E7%B4%A0%E7%9A%84%E6%AF%94%E8%BC%83>
- 老年性黃斑部病變
http://www.novartis.com.tw/disease_conditions/Age_related_macular_degeneration.shtml
- 白內障 <http://cht.a-hospital.com/w/%E7%99%BD%E5%86%85%E9%9A%9C>
- 視力保健健康常識 <http://eye-care.com.tw/index07.html>
- 葉黃素對眼睛保護的機制
<https://sites.google.com/site/zhuixinzu/home/yehuangsuduiyanjingbaohudejizhi>
- 護眼妙計！補對眼睛的維他命葉黃素
<https://tw.news.yahoo.com/%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%A6%99%E8%A8%88-%E8%A3%9C%E5%B0%8D%E7%9C%BC%E7%9D%9B%E7%9A%84%E7%B6%AD%E4%BB%96%E5%91%BD%E8%91%89%E9%BB%83%E7%B4%A0-030616232.html>