

眼睛水亮大補帖

眼睛是靈魂之窗，想讓眼睛保持水亮亮嗎？
大家都知道平常要讓眼睛好好休息是一定的，但是還有哪些
營養素可以從裡到外的守護我們靈魂之窗呢？

葉黃素

幫助眼睛抵抗藍光的好手，
減少視網膜的氧化壓力。

來源

南瓜、玉米與深綠色蔬菜等

維生素A

調節眼部的感光跟對
黑暗環境的適應力。

來源

胡蘿蔔、蛋黃與
深綠色蔬菜等

花青素

促進經周圍的血液循環，
緩解眼睛的疲勞。

來源

葡萄、藍莓與桑葚等

Omega-3脂肪酸

優質的不飽和脂肪酸，
維持視網膜與眼睛的
神經細胞健康。

來源

鯖魚、秋刀魚與核桃等

蝦紅素

具有強大的抗氧化能力，
協助眼部肌肉的調節。

來源

蝦子、鮭魚與螃蟹等

