

## 認識葉黃素

目前研究證實葉黃素就是扮演抗氧化的角色，可保護細胞避免自由基的攻擊，具備三大保健功能：

**護眼、防癌、顧心**



### 護眼

體內及飲食中缺乏葉黃素，會使眼睛抗氧化能力下降，容易引起體內及飲食中缺乏葉黃素，會使眼睛抗氧化能力下降，容易引起老化型黃斑退化症(Age-related macular degeneration, AMD)白內障、假性近視、乾眼症、眼睛疲勞...等眼疾的產生。黃斑部一旦病變，視力就會愈來愈模糊、景物會變形、線條會扭曲、物體大小會改變、色覺辨別也會出現問題。

### 預防腫瘤

新陳代謝後的活性氧會與DNA、蛋白質、脂質結合後發生反應，而葉黃素是一種抗氧化衍生物，能夠抑制活性氧作用，防止對正常細胞形成的傷害，降低攝護腺癌。

### 顧心

降低冠狀動脈疾病發生率：研究發現，動脈中血管內膜厚度的變化與血液中葉黃素濃度有關，血液中葉黃素含量較低時，血管壁厚度會增厚，隨著葉黃素濃度的增加，可降低血管壁的厚度，同時可以減少低密度膽固醇的濃度。