

不只護眼，更能防癌顧心

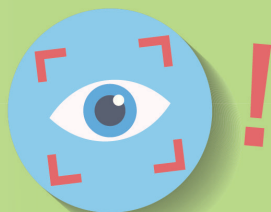
——葉黃素

Lutein

台灣近15年來，因應3C生活，颳起一陣「葉黃素旋風」
但你知道嗎？葉黃素的功能不只是能照顧眼睛健康，
更能幫助心臟和腦部健康！



黃斑部因含有黃色色素而得名，黃色色素成分是葉黃素及玉米黃素，此外，黃斑部病變也是眼科醫師眼中「最瞎」和「最難搞」的病變，最容易導致失明，也是最棘手的眼疾。



認識黃斑部

1. 大約只有一顆米粒般的大小，卻是視網膜的視覺中樞，所以它可以說是眼睛內最小的組織，但卻掌控90%視力。
2. 最需要光線：黃斑是感光細胞聚集的地方，腦神經系統就是利用眼睛接受光線形成影像，使大腦能感知外界的環境。也就是說眼睛之所以有存在的價值，都是因為光線。眼睛與皮膚都會接受光線，但是眼睛卻不能像皮膚般塗抹防曬劑，事實上眼睛的防曬劑就是葉黃素。日光照射過久、高度近視及老化，都是傷害黃斑部的隱形元兇！
3. 人體是需高氧氣的組織，往往因為容易造成自由基，進而會有「氧化壓力」，黃斑部即是人體中承受最高度氧化壓力的組織。眼睛在接受太陽光線、電腦螢幕、電視、螢光管等的照射時，直達視網膜與黃斑，產生大量的自由基，此時若自由基不消除，會因為氧化作用所產生的自由基，使視網膜細胞受到傷害，最後導致視網膜「黃斑部病變」。