

anna88858060 / October 03, 2014 12:41PM

[自然預防老年視力退化](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/BodyParts/Eye-Old-Lady.jpg>[/img]

隨著人們年齡增長，視力退化是不得不面對的現實，不幸的是很多人的視力會退化到完全失明。為了保護視力健康，我們應該先了解與年齡相關的視力退化是如何產生的。

與年齡相關的眼部退化性疾病包括白內障、青光眼、黃斑部病變和一些炎性疾病，如視網膜炎和鞏膜炎 (Scleritis)。開刀手術是目前最普遍使用的治療方式，但伴隨而來的手術風險卻難以預測，而且有些患者可能手術後視力還會變得更差、甚至完全失明。

其實，幾乎所有與年齡增長有關的疾病都源於不良的飲食，而糟糕的生活習慣更使情況惡化；相反地，堅持吃生食蔬食和遵守著健康平衡的天然飲食和生活習慣之人不只看起來更年輕，也十分健康，視力和其他身體機能都良好。人體內的自由基會加劇皮膚與器官氧化，使臉上出現皺紋、皮膚鬆弛等老化現象，內臟器官與系統功能也會受到影響；視力退化也是因氧化自由基損壞黃斑部和眼部其他重要的結構所致。

防止視力退化的關鍵就在於避免氧化自由基對黃斑部等敏感眼部結構的傷害，雖然很多富含抗氧化物的食物或補充品能為整體健康帶來益處，但真正能保護眼睛的卻是少數。「葉黃素」便是其中一種主要集中在眼部的抗氧化物，尤其是黃斑部；然而長期貧乏的飲食習慣使得葉黃素耗損，因此我們要知道哪些食物特別有利於補充葉黃素：

深綠色蔬菜：甘藍、羽衣甘藍和菠菜富含葉黃素和玉米黃質。

藍藻 (Spirulina)：有豐富的葉黃素、玉米黃質和β-胡蘿蔔素。

蝦青素 (Astaxanthin)：是對保護眼睛特別有利的高效抗氧化補充品。

飲食中均衡攝取深綠色蔬菜的好處是不可取代的，若同時搭配補充藍藻與蝦青素，那麼對保護視力－尤其是年紀越大的人－具有相當大的好處。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002881.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002881.html)NaturalNews[/url]
