

andresbabyfood / March 24, 2015 03:19PM

[關心寶寶的視力發展 從飲食開始做起 - 吳寶食堂](#)

近年來由於臭氧層破洞導致紫外線開始增強，強大的紫外線常常在不知不覺中被皮膚及眼睛等器官所吸收，嚴重時甚至會影響視力。因此，許多家長對於寶寶的視力保健越來越重視，不過除了平常要維持好的生活習慣，吳寶媽林彥君更指出，家長若能在飲食方面加強，讓寶寶獲得足夠的營養，更能為寶寶的視力發育奠定良好的基礎。

對寶寶視力有幫助的營養素，包括了DHA、維生素A、牛磺酸及抗氧化營養素。DHA內涵豐富的長鏈多元不飽和脂肪酸，占視網膜磷脂總量的50%，由於人體無法自行合成DHA，若要獲得DHA只能從飲食開始補充，除了可以藉由哺餵母乳來補充DHA外，深海魚類及海藻等食物也內含豐富的DHA。維生素A則是黏膜細胞分化的必須成分，若是黏液不夠的話，眼睛便容易產生乾澀、疲勞充血的狀況，因此，適時地從食物中攝取足夠的維生素A，如胡蘿蔔、動物肝臟，蛋黃等，對於維護視力的發展也有一定的幫助。

而在視網膜當中存在著大量的牛磺酸，其能提高視覺機能，促進視網膜的發育，當視網膜中的牛磺酸含量降低時，它的結構與功能便可能出現異常，對視力的發育便會造成不利，因此，飲食上盡可能補充牛磺酸就顯得非常必要，除了從母乳中攝取所需的牛磺酸，也可藉由魚貝類等蛋白質豐富的食材，額外補充缺乏的牛磺酸。

最後，若眼睛對於光敏感則容易出現氧化的問題，則需適當補充抗氧化劑，如維生素C、E及葉黃素等，多攝取如深綠色蔬菜及水果，便能預防及改善視力的效果。吳寶媽林彥君提醒，飲食對於寶寶來說絕對是不可或缺的，寶寶若能夠從副食品階段就開始從天然食材中攝取不同的養分，不僅有助於視力發展，更是能夠全面攝取各類的營養，讓寶寶健康快樂的成長。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 視力保健

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood

---