



## 长寿保健

過度使用 3C 產品，小心黃斑部病變、白內障、乾眼症提早報到！談到「護眼」有關營養素，適度補充葉黃素、玉米黃素不可少之外，研究也發現，消旋玉米黃素也和葉黃素、玉米黃素同屬於類胡蘿蔔素，同樣具有護眼健康益處。

### 葉黃素、玉米黃素對健康有哪些益處？

台灣預防保健協會理事長、藥學碩士趙順榮藥師指出，目前已經有許多科學實証，葉黃素對眼睛有保護好處，因為葉黃素是一種類胡蘿蔔素，具有強力的抗氧化劑，葉黃素如同濾光器，其作用在過濾藍光、抵禦藍光的傷害。有多項研究證實，攝取葉黃素 L(Lutin)、玉米黃素 Z(Zexanthin)，可減低罹患與年齡相關的黃斑部退化 (AMD) 等風險，或延緩白內障的發生，這是導致視力受損和失明的主要原因。

人類眼睛視網膜上

的黃斑區域有大量的葉黃素、玉米黃素聚集，而黃斑部是負責中央視力的地方。當影像進入眼睛，聚集於視網膜時，黃斑部能辨識影像的顏色、形狀、光線，使視覺清晰的呈現，但如光線傷害、過度陽光曝曬、老化、高度近視、糖尿病、長期吸菸、自由基堆積 (過勞、油炸食物) 等，都可能傷害黃斑部的精細組織。

根據美國國家衛生研究院 (NIH) 所進行 AREDS II(Age-Related Eye Disease Study2 Protocol) 老化相關眼疾研究第二階段，所進行的大型前瞻性 5 年研究，此研究橫跨美國 80 個地區，共計 4000 多人，年齡介於 50-85 歲患有中期老化型黃斑部病變 (AMD) 者，主要針對口服營養補充品來預防 AMD 的臨床研究，測試葉黃素 Lutein 10mg/玉米黃素 Zeaxanthin 2mg 在患有老年性黃斑部病變 (AMD) 的成人身上的有

# 3C 族消旋玉米黃素晶亮新明星！

華人健康網 x 呼叫醫師

## 3C 族消旋玉米黃素晶亮新明星！ 趙順榮藥師：黃金組合護眼更給力



趙順榮 藥師



優勢，L、Z 和 MZ 分別是黃斑中心、中周邊和周邊的主要類胡蘿蔔素。

三者同樣具有過濾藍光的特性，以及隨之而來的色差、遮蔽亮度和藍色霧度的衰減。由於相同的光學特性，以及三種胡蘿蔔素的抗氧化能力，MP 可能可以防年齡相關黃斑變性。

### 消旋玉米黃素從何而來？

消旋玉米黃素 MZ 存在於自然界和食品補充劑中，主要從萬壽菊花瓣中提取的葉黃素而來，也可從玉米黃素中轉換而來。近期有國外研究發現，罹患黃斑病變患者，其黃斑部消旋玉米黃素 (Meso-Zeaxanthin) 的含量，比起健康者少。缺乏消旋玉米黃素的原因之一，就是葉

黃素的攝取不足。而另一個原因，則可能是視網膜內的葉黃素，無法被適當轉化成消旋玉米黃質所造成。

根據 2016 年一項刊登在《Retina》(視網膜) 期刊有關補充類胡蘿蔔素包括葉黃素、玉米黃素與內消旋玉米黃素對於視覺包括對比敏感度的影響，結果發現，受試者每天服用含有 10mg 葉黃素、2mg 玉米黃質和 10mg 消旋玉米黃素，進行補充也有正面影響。有可能性發展為機能性標示，仍值得進一步更多臨床證實與期待。

### 葉黃素、玉米黃素全方位營養素組合更具保護

許多研究將葉黃素、玉米黃素這兩種營養素與其他營養素作為全方

位營養素的組合，可能比其中任何單一營養素更具保護。趙順榮藥師指出，人體無法自行合成黃斑色素，葉黃素只能從食物或營養補充品中獲得。平時可適量補充黃色水果及綠色蔬菜，也可考慮以有人體臨床為依據的葉黃素配方營養補充劑來補足。

### 【護眼小叮嚀】：

趙順榮藥師最後提醒，雖然研究證明食用葉黃素可預防光線的傷害，但護眼最重要的還是要由調整生活習慣開始，避免過度使用眼睛，並適當休息、熱敷、多攝取天然蔬果，以及外出配戴太陽眼鏡，做好防曬等。若眼睛有任何不適，應立即洽專業眼科醫師診斷治療。



## 家庭論壇

# 婚後這件小事，他從不含糊

有一個丈夫，上班時頭痛欲裂，好不容易撐到了下班，拖著疲憊的身軀回到家中，想要好好休息一下。

過不多時，他的妻子也回家來了。忙了一整天，她也拖著疲憊的身軀，窩在沙發上動彈不動。

“你出門去買飯給我吃，好不好？我要吃鱈魚丼飯。”妻子撒嬌說。

“不要，”丈夫倒了杯溫開水，搗著發燒的頭說：“你只是很累，我卻是頭痛，應該是你去買飯給我吃。”

“我不要，你去買嘛，嗚嗚嗚。”妻子假裝很委屈地哭了。

“那我煮冰箱的水餃好了。好累，我不要再出去了。”

“我不要水餃，我不要，你去買嘛，鱈魚丼飯。”

簡直無理取鬧。丈夫的頭越來越痛，突然想起了昨天的新聞：一個丈夫因為妻子不理家務，弄得滿屋子都是垃圾，還跟婆婆打架，結果把她休掉了。

他的妻子雖然沒那樣誇張，但這些年下來，也沒讓他有幾天日子好過。垃圾是他倒的，碗



是他洗的，衣服是他晾的，生活開銷是他支出的，連岳父家的電燈泡也是他換的。成天繞著她團團轉，他的自己到哪裡去了？

要是可以離婚就好了，只可惜兩人都是基督徒，離了婚心裡不能平安。

正當恍恍惚惚頭殼炸裂眼目睜睜之際，他突然又想起：當年自己可是一無所有，連一輛腳踏車都沒有，同學卻都已經飛黃騰達。

沒有一個人願意愛他，一個也沒有。沒有人願意陪他走在夜晚的街頭，慢慢地走著，慢慢地牽著手，等待曙光乍現的那一刻。只有她，選擇在這個時候嫁給他，連聘金都沒有收，婚宴也沒有辦，一切從簡。比起她的這種勇氣，他的頭痛又算得

了甚麼？  
“哎，我的妻子早已為我付出了一切，從此以後的每一天，都該是我為她犧牲的時候。”

作丈夫的喃喃自語，拿起錢包，就準備往外頭走去。作妻子的當然不知道在電光石火之間，她男人的心思已經千折百迴，又回歸到落葉般的平靜。她只知道一件事：叫住丈夫，讓他把大衣穿上，因為外頭有點冷了。

“老公你好棒喔，記得是鱈魚喔，不要弄錯了喔。”

“我不會弄錯的，”他走出公寓，看著昏暗的街道彼此：“永遠不會錯的。我願意為你鱈魚丼飯。”

是的，丈夫就是丈夫，妻子就是妻子，不會錯的。

來源：水深之處

# 滴水藏海

童心至純

◎朱勝喜

这天，有个男青年从便利店买了罐饮料，刚出店门，就被一个小男孩盯上了。

小男孩看上去大概六七岁，身上背着一只用碎布拼做的大布袋，里面叮当直响。很显然，他是一个捡废品的小家伙。

男青年一向对这种捡废品的孩子没什么好感。所以，当小男孩站在他身旁时，他故意慢吞吞地拉开易拉罐，并且以极慢的速度喝起来。

这时，小男孩冲他一笑，说：“叔叔，你慢慢喝，我不着急！”

说完走到一棵大树下，从那个大布袋里掏出一本书看起来。

男青年见小男孩被自己耍了，还对着他陪笑脸，不由得感到很可笑。他继续慢悠悠地喝着，当他终于喝完，准备随手扔掉时，小男孩突然跑了过来，撑开身上的大布袋，笑着说：“叔叔，请给我吧！”

这时，男青年突然瞥见，小男孩手中捏着的竟是一本小学语文书。男青年好奇地问：“自学啊？”

小男孩笑着说：“我在附近的学校上学，今天学校放假，我帮妈妈捡些废品。”

说着，小男孩从衣服口袋里掏出一小袋纸巾，往男青年面前一递，说：“叔叔，你抽一张擦擦嘴吧！”

男青年一下子愣住了：这个小男孩被自己作弄了，竟还递给他纸巾，为了怕他嫌自己的手脏，就让他自己从纸巾袋里抽取。

男青年顿时觉得羞愧难当，而那张洁白无瑕的纸巾，他一直没舍得用，珍藏至今！

“凡你们所作的，都要凭爱心而作。”

~哥林多前书16章14节~