



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

護眼之道

編輯：潔 設計：小青

電子產品的普及，令眼睛長期受著強光和閃動影像的刺激，導致過度疲勞，容易出現近視、乾眼症，甚至白內障、黃斑點病變等問題。要好好保護視力，就要**多吃護眼的食物**。



吃出好眼力

這些食物含有豐富的維他命A、葉黃素及玉米黃素。

維他命A能幫助眼睛適應黑暗環境，減低患上夜盲症的機會；同時亦能滋潤眼球，製造淚水，減低乾眼症。

葉黃素和玉米黃素則能夠吸收有害的藍光和紫外光，減少細胞被破壞的機會，避免黃斑點病變，延緩老化。

橙黃色的食物

如：紅蘿蔔、南瓜、粟米、木瓜、芒果、蛋黃等



紫藍色的食物

如：茄子、提子、藍莓、紫椰菜、杞子等

它們皆含有花青素，能促進血管健康，增強血管彈性，避免眼睛的微絲血管受到破壞。花青素亦是一個抗氧化物，能對抗有害物質，保護眼睛。



最後，除了進食護眼食物外，還要讓眼睛得到足夠的休息，避免長時間受著強光或紫外光的刺激。適當休息和均衡飲食是保護眼睛的不二法門。

材料

雜菜粒	小半碗
紫椰菜	小半碗
雞蛋	2隻
低筋麵粉	80克
橄欖油	2茶匙

做法



簡易雜菜蛋餅

1. 將紫椰菜洗淨後切碎。
2. 雞蛋放入碗中，拌勻。
3. 將雜菜粒、紫椰菜用白鑊炒3至4分鐘，放入蛋漿中。
4. 再加入麵粉拌勻。
5. 在鑊中加入油，每次放約2湯匙的麵糊，用小火慢慢煎至熟透。