

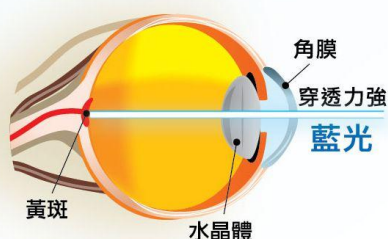


藍光 損視力 可致盲

隨著資訊科技發達，現代人廣泛使用智能手機、平板電腦等電子產品，大部分人更常常機不離手，成為低頭族。這些科技產品確實為生活帶來方便，但同時也大大增加患上多種眼疾的風險。

藍光來源 — 電子產品

自從智能電子產品普及化後，近年便常常聽到「藍光」一詞，原來大部分的智能電子產品，其屏幕發出的光線，便屬於藍光，是一種能量較強的光，會穿透眼睛角膜、水晶體，直達黃斑與視網膜，嚴重損害眼睛，甚至致盲。



30多歲 黃斑受損

當藍光進入眼睛，是會產生大量的自由基，損害視網膜，過量藍光傷害的初期，眼睛對光線較敏感，有刺痛、畏光等徵兆；嚴重時，會令黃斑受損，有可能出現發炎、紅腫的症狀，甚至可能產生出血現象，將造成中央視力缺損，可能引起晶體氧化，甚至造成眼部黃斑問題。

據報導，近年由於愈來愈多人使用手機，令患眼疾的人數明顯增加，並有年輕化趨勢，有年輕至30-40歲青年，便出現乾眼症、眼部疾病，引致視力衰退，情況必須關注。

吸收補眼營養 抵抗藍光

保養眼睛不容忽視，營養師指出，多攝取有益眼睛健康的抗氧化營養，是可強化眼睛機能，減少眼睛受光線侵害。

藍莓被美國時代雜誌評審為十大營養食物之一，更是公認的護眼營養。藍莓蘊含豐富抗氧化花青素，能延緩眼球細胞衰老，並促進眼睛感光物質再合成，從而提升視力，尤以北歐野生藍莓的花青素含量及抗氧化效能最卓越。科研顯示，補充北歐野生藍莓精華更可平衡淚水分泌，減少紅筋、乾眼症狀，舒緩眼睛疲倦。



北歐野生藍莓效能比普通野生藍莓高10倍，而人工培植的藍莓，花青素含量和效能更低。

眼睛健康 先要護肝

另有不少科研指出，Omega-3 DHA是視網膜的重要脂肪酸之一，更能鎖緊體內花青素，帶領花青素快速到達眼部，迅速為眼睛充電。研究指出Omega-3 DHA能減少炎症狀及眼乾，故亦應多攝取深海魚油Omega-3 DHA，效果更相得益彰。

此外，坊間常說「肝開竅於目」，指肝臟與眼睛的健康是息息相關。肝臟是負責解毒，肝弱令血液質素下降，影響眼部營養吸收，容易出現眼紅、眼倦、眼乾刺痛等問題，所以肝好，視力也好！專家發現，日本珍貴植物—千里眼の木，能有效促進眼睛健康，同時有護肝效用，是眼睛健康不可缺少的寶物。

北歐野生
藍莓精華
+
DHA+千里眼の木
||
至尊護眼配方



雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素

減少對眼睛的傷害

不要在光線不足下看手機或智能電子產品，當感覺眼睛疲倦時，應停下來讓眼睛休息。

