

# 眼睛抗衰老关键在饮食

## 重点补充三大营养素，同时警惕高糖饮食

眼部状态良好的人，虽然的确有一部分是由基因决定的，不过，大部分还是要靠良好的用眼习惯、健康的饮食和作息去维持的。这些要素才是大家保持眼睛年轻态的基础！而其中影响最大的就是“吃”。

### 多吃护眼三宝

简单来说，大家要想眼睛老得慢，就得在饮食上多多留意，看看每天是否吃足了眼睛最爱的三大营养素：叶黄素、玉米黄素和 $\omega$ -3脂肪酸。

叶黄素和玉米黄素这一对儿黄金搭档对大家的眼睛有多重保护作用。

有一个很形象的说法：它俩就像视网膜的一副天然墨镜，能够吸收来自太阳光、电子屏幕中的高能蓝光，使视网膜免受光损伤，同时也能提升视觉清晰度。

除了抗蓝光的作用，它们还是天然的抗氧化剂，能够帮助减轻氧化应激对眼部组织的损害、减少氧化代谢物的积累，降低衰老引起的黄斑病变、白内障等眼部疾病的可能性。而且叶黄素还具有抗炎的作用，能够帮助预防眼部炎症。

需要注意的是，叶黄素、玉米黄素都是人体内无法自主合成的，必须依靠食物来摄取。

$\omega$ -3脂肪酸的常见存在形式就是我们熟悉的鱼油。它对于眼睛的益处也有多个方面：它可以帮助视网膜维持正常的结构和功能，并且抵御炎症和氧化反应造成的损伤；它还能够改善睑板腺功能障碍引起的泪膜不稳定，增加泪膜油层的质量，从而减少泪液的蒸发，减轻干眼症的症状。对于容易发生视网膜病变的糖尿病患者来说， $\omega$ -3脂肪酸还可能有助于预防或者减缓眼部并发症的发生。

所以，想要有一双明亮、健康、年轻的眼睛，除了靠“天赋”，更重要的是在平时维持良好的用眼和生活习惯，特别是在餐桌上多下功夫，少吃点垃圾食品，多补充对眼睛有益的三大营养素——叶黄素、玉米黄素和 $\omega$ -3脂肪酸。

### 护眼饮食其实很好选择

很多人把食补想得很复杂，总认为健康饮食需要花费大量的时间和精力去搭配食材，学习各种各样的食谱。

其实，护眼饮食的秘诀很简单：了解富含叶黄素、玉米黄素与 $\omega$ -3脂肪酸的食材有哪些，在平时买菜或者点餐的时候，有意地保证这些食材的摄入即可。很多富含叶黄素和玉米黄素的食物在菜市场里随处可见，它们可以分为两大“派系”：深绿系和橙黄系。

第一种是深绿色蔬菜，比如菠菜、西蓝花、羽衣甘蓝等。另一种是橙黄色果蔬，比如玉米、南瓜、橙子、枸杞，还有内部肉质是橙色的红薯。

除了这些果蔬，我们还可以通过鸡蛋补充叶黄素。鸡蛋中的叶黄素主要集中在蛋黄的部分，虽然含量可能没有绿叶蔬菜那么高，但也是一个良好的叶黄素来源。

总之，想在饮食中补充叶黄素和玉米黄素，就得在餐盘上经常出现“深绿加



橙黄”的色彩搭配。

当然，只是吃了还不够，也得注意吃够量。至于多少才算够量？这里教给大家一个推算的公式，也方便大家能够自己掌握计算的方法。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》，成年人每天摄入叶黄素的特定建议值为10mg。我们所需要的蔬菜的重量，应该用10mg的总量，除以蔬菜中叶黄素的单位含量：

每天所需蔬菜重量(g)=10(mg)÷每100克蔬菜的叶黄素含量(mg)×100  
就拿叶黄素含量丰富的菠菜来说吧，每100克菠菜中约含12mg叶黄素，那么每天只需要吃大约83克(一小碟凉拌菠菜)就足够帮助你补充一日所需的叶黄素了。

这么一算，是不是觉得护眼饮食没那么难？只要在每天的三餐之中有一两种富含叶黄素、玉米黄素的蔬菜，基本就足够每天的摄入量了。

至于富含 $\omega$ -3脂肪酸的食物，最典型的当然就是深海鱼类，像三文鱼、金枪鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等，都是很好的 $\omega$ -3脂肪酸来源。每周吃2~3次深海鱼，每一次达到100~150克熟重的量，就能有效地补充 $\omega$ -3脂肪酸，起到维持眼睛健康、保护心脑血管健康、促进大脑功能、缓解身体炎症等多方面的作用。

如果因为饮食习惯、口味喜好，每周吃鱼的次数达不到的话，还有一些食材可以作为 $\omega$ -3脂肪酸的补充来源，比如核桃、花生、杏仁、亚麻籽、蓝莓、动物肝脏等。

### 一定要警惕“甜蜜陷阱”

其实说到饮食，相比于要吃什么，更应该被强调的是不要吃什么或者不要多吃什么。没错，高糖饮食不但会让我们的身体发胖，造成心脑血管方面的健康风险，还会给眼睛带来很多危害。

对于未成年人来说，高糖饮食可能

会加快近视的发展。这是因为人体在代谢糖分的过程中会产生酸性物质。如果摄入糖分过多，

代谢产生的大量酸性物质会与人体内的钙离子发生反应，导致钙质流失。未成年人的眼睛还在发育中，如果缺钙，可能会导致眼球壁硬度降低、眼球结构稳定性下降，眼球就容易过度生长，从而加重近视。

对于成年人来说，摄入过多的糖分更是会给身体各个方面的健康带来风险。具体对眼睛来说，高糖饮食会以各种不同的方式，伤害到眼睛的血管、视网膜、晶状体或者黄斑区等位置和结构。

高糖饮食还很容易引起人体的慢性炎症和氧化反应，从而使视网膜变得更脆弱，更加容易受到外部蓝光等因素的伤害，从而增加视网膜病变或者黄斑区细胞损伤的风险。

更要紧的是，高糖饮食引发的血糖波动会增加高血压、糖尿病等慢性病的风险，很容易进一步诱发各类并发的眼部疾病，包括糖尿病视网膜病变、白内障、青光眼等。这些疾病的治疗可都不容易，要么需要上手术台，要么压根就无法根治，需要一辈子滴眼药水、定时复查，而且发展到后期还有很高的失明风险。

再退一步说，即使是没有患糖尿病等慢性病的人群，高糖饮食造成的高血糖状态也很容易引发视网膜组织的炎症，导致眼底出血、水肿等问题，非常影响生活质量。

这里分享给大家一个既能饱口腹之欲，又不毁眼伤身的方法，就是找“糖分平替”。用柠檬水、茶代替奶茶、可乐，用甜甜的红薯和蓝莓、草莓、柚子等低糖水果来代替蛋糕、甜品，偶尔也用粗粮代替日常的大米饭、白馒头等含有精制碳水的食物。这样就能相对“无痛”地戒掉高糖饮食，降低眼部病变的风险。(人卫健康微信公众号)

## 5种“健康餐”可能正在悄悄影响身体

那些年信以为真的“健康餐”，是真的营养，还是一场精心包装的“营养幻觉”？

### “无糖”=健康选择？

根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)，每100克固体或100毫升液体中糖含量 $\leq$ 0.5克，即可声称“无糖”。这意味着“无糖”并非绝对不含糖。为了弥补口感，这类产品通常会添加麦芽糖醇、赤藓糖醇等甜味剂，或阿斯巴甜等人造甜味剂。

注意：《细胞》(Cell)期刊2023年的研究指出，人造甜味剂可能干扰肠道菌群平衡。而某些糖醇摄入过量，则可能引发渗透性腹泻。更需警惕的是，许多标榜“无蔗糖”的产品，实则添加了果葡糖浆、麦芽糖浆等“隐形糖”。天然、优质的甜味来源，依然是新鲜水果(每日200~350g)。

### “全麦面包”=全谷物食品？

部分市售“全麦面包”的全麦粉含量不足30%，有的甚至仅用焦糖色素将普通面包染成褐色，伪装成“全麦”。真正的全谷物食品，其膳食纤维含量可达精制面粉的3倍。

注意：选购时，请遵循新版《全谷物食品》团体标准(T/CNSS 008-2023)，养成查看配料表的习惯。确保“全麦粉”在配料表中排在首位，且含量不低于50%。只有配料表，才是产品最诚实的“身份证”。

### 骨头汤是补钙佳品？

实验室检测显示，每500毫升猪骨汤的含钙量仅约6毫克，不足同等量牛奶的五十分之一。不仅如此，长时间熬煮的骨头汤中还含有大量嘌呤，可能加重痛风患者的身体负担。

注意：真正高效的补钙，应依靠“膳食三件套”：乳制品、深绿色蔬菜(如芥蓝、油菜)、北豆腐(使用硫酸钙作为凝固剂)。同时，别忘了补充维生素D(800IU/日)，它是促进钙吸收的关键“钥匙”。

### “保水虾仁”只是口感更Q弹？

部分厂家违规、超量添加复合磷酸盐保水剂，其目的不仅是改良口感，更是为了给虾仁“增重”。更有甚者，通过“包冰衣”二次增重，且这些信息往往不明确标注。

科信食品与健康信息交流中心指出，磷酸盐是国际通用的保水剂，正常使用安全风险极低。问题的关键在于打击超量使用和标识不清的违规行为。

注意：消费者应通过正规渠道购买，对价格明显过低的产品保持警惕。

### “食物相克论”是科学铁律？

营养学界通过大量人群调查证实，所谓的“食物相克”导致中毒或死亡的说法，大多缺乏科学依据。如果菠菜和豆腐、牛奶等高钙食物一起吃，草酸会在肠道里提前与钙结合，形成不被吸收的草酸钙沉淀(随粪便排出)，从而降低血液和尿液中的草酸含量，反而保护肾脏。

而海产品中的砷绝大部分是稳定的有机砷，不会与维生素C反应生成剧毒物质。

注意：正确的做法不是盲目排斥食物搭配，而是采用科学的烹饪方法。比如，将菠菜用沸水焯一下，就能去除大部分草酸，之后再与豆腐同煮，不仅无害，反而有助于减少草酸的吸收。(人民网科普微信公众号)