

營養午餐文宣教育

秋天過敏季又來了！2大營養素讓你眼睛不乾癢

換季溫差大，空氣中的溫度、濕度隨著改變，再加上開始吹起秋風，正好是眼睛過敏的好發時期，不只是眼睛會乾癢，有些還可能伴隨著打噴嚏、流鼻水或鼻塞等，讓具有過敏體質的人很是痛苦。

塵蟎、黴菌、花粉、灰塵等都是較常見的過敏原，容易誘發過敏性結膜炎，通常會出現眼睛發癢、紅腫、分泌物變多等症狀，提醒大家，這個時候千萬別用力揉眼睛，否則只會越揉越癢，甚至發展成急性結膜水腫！建議先用毛巾冰敷或點人工淚液，有助於舒緩眼睛腫脹、發癢的不適感。但如果過敏症狀仍然持續或越發嚴重，則需盡快就醫。

吃對2大營養素 幫助減少眼睛乾澀

眼睛乾澀是過敏的其中一個症狀，眼球表面需要適度的淚液，才能讓眼睛正常運作，維持在最佳狀態。除了要盡量避免風吹的環境及過敏原，也要減少用眼過度、長期戴隱形眼鏡等，讓眼球保濕，看起來「水汪汪」！此外，還可以透過攝取以下2大營養素來減緩眼睛乾澀的問題：



1. Omega-3 脂肪酸

沒錯！Omega-3 脂肪酸除了有助於降低心血管疾病發生、促進腦部發育等功能，其實還能幫助保護眼睛，尤其能改善乾眼症狀。研究指出，讓乾眼症患者補充適量的 Omega-3 脂肪酸，90 天後可明顯提升乾眼患者的眼淚分泌量和頻率，進而減少眼睛乾澀的症狀。另外，眼睛視網膜上滿佈感光細胞與神經纖維，必需靠 Omega-3 脂肪酸中的 DHA 來維持感光細胞的活化與視神經活絡，才能讓感光細胞的訊息快速傳達到大腦，進而讓影像更清晰立體。DHA 可以維持視網膜細胞的完整性，也能夠促進視網膜細胞的生長、修復。由此可見，Omega-3 脂肪酸對於維持眼睛健康的重要性是毋庸置疑的，飲食上可多從鮭魚、鯖魚、鯖魚、秋刀魚、藻類等獲取。



2. 維生素 A

若缺乏維生素 A，淚腺上皮組織會角質化，淚液分泌量隨之減少，進而導致結膜和角膜變

得乾燥，眼睛便容易感到乾澀、搔癢。而且維生素 A 是構成視紫質生成重要的成分，能維持眼睛在昏暗時的正常視覺，也就是所謂的「暗視力」，適量食用可說是好處多多呀！魚肝油、蛋黃、動物內臟、深綠色、深黃色蔬菜、番茄等都是維生素 A 不錯的食物來源，

特別提醒的是，補充維生素 A 的時候，需搭配脂肪一起吃下去，因為維生素 A 屬於脂溶性維生素，會溶解在脂肪中被腸道所吸收。因此，入菜或是飯後吃，效果較佳。

營養師小叮嚀

過敏與免疫系統有很大的關聯，大部分是因為自體免疫過度反應所致。因此，維持免疫系統的平衡是非常重要的，建議平常養成規律良好的生活作息，三餐均衡飲食，且規律運動，對於減緩過敏反應有一定的幫助！

參考資料：華人健康網