

新北市政府教育局新聞稿 110.07.02

新北推出居家飲食護眼三妙招「1多、2巧、3專心」吃出好眼力

【新北市訊】防疫期間避免外出，學生在家使用 3C 線上學習的用眼機會大增，新北市推出營養師建議的居家飲食護眼三妙招，「多」攝取富含護眼營養素的蔬果，「巧」用保留營養素的烹調方式，以及能做到「專心」用餐的飲食習慣，提醒家長及學童要聰明吃、好好吃，吃出好視力。

教育局表示，維護良好視力可以由飲食攝取營養素做起，板橋國小營養師余靚儀表示，從選擇食材、烹調方式到品嚐，居家飲食護眼有三妙招。第一招「多攝取富含護眼營養素的蔬果」，透過每天五蔬果，多方攝取營養素。對於擔心過度使用 3C 產品藍光易增加黃斑部病變，建議適時食用綠花椰、芥藍菜、南瓜、奇異果等補充葉黃素、玉米黃素；另外維生素 A 與β類胡蘿蔔素與視網膜感光有關，是與視力直接相關的營養素，近距離盯著螢幕會消耗大量的維生素 A，建議適度攝取蛋黃、青江菜或橘色紅色的蔬果如番茄、木瓜等。

第二招是「巧用保留營養素的烹調方式」，葉黃素可以吸收藍光等有害光線，有助保護眼睛免受氧化及光線傷害，但葉黃素遇光和熱很容易被分解，因此在烹調富含葉黃素的蔬菜時，利用大火、少油、快炒或蒸煮等方式，較能保留營養成分。

「能做到專心用餐的飲食習慣」則是第三招，注意吃飯時要遠離 3C 產品、專心用餐，讓眼睛好好地休息。此外，建議用餐滿 20 分鐘，好好細嚼慢嚥，除有助消化外，臉部肌肉動起來，刺激眼睛周圍肌肉的活動，更可以讓緊繃的眼睛肌肉得到放鬆，一舉兩得。

江翠國小三年級林郁喬同學表示，自己會和家人一起製作美味又健康「護眼料理」，如胡蘿蔔炒蛋、涼拌青花菜等既輕鬆又簡單，希望能成為護眼料理小達人來守護家人健康。同校的五年級林柏佑同學表示要改掉幾個壞習慣，例如邊用餐邊看手機及狼吞虎嚥就把食物吞進肚中，同時也會注意讓眼睛休息及放鬆。汐止國小四年級陳若嘉同學也說，自己會陪媽媽選購蔬菜，一半挑選深綠色蔬菜，另一半挑選彩虹多色蔬果，內含的營養素有助於視力保健，暑假也要繼續做護眼料理，健康地迎接新學期。

教育局長張明文表示，暑假期間學習不中斷，線上學習也要照顧好視力，希望親子大手拉小手一起來護眼做好自主健康管理，爸媽帶領孩子 EYE 眼顧健康，讓健康生活素養成為支持學習的基礎，學校與家庭合作促進學童視力健康，有更明亮的視力、健康的未來。

資料詳洽：

教育局體育及衛生教育科 魏佳瑜 科長 電話：29603456 分機 2773

教育局體育及衛生教育科 涂志賢 輔導員 電話：29603456 分機 2784

教育局新聞聯絡人 陳信翰 督學 電話：29603456 分機 2830、0972822823

教育局新聞聯絡人 王潔雯 輔導員 電話：29603456 分機 2869、0912805320