

## 姜玉坤眼镜万达店即将盛大开业, 开业期间优惠多多, 福利多多, 更有免费派送, 敬请期待!!

# 叶黄素对近视、弱视治疗的重要作用

叶黄素, 一种天然类胡萝卜素。尽管它其貌不扬, 却是眼睛的食粮。对近视治疗来说, 叶黄素的作用就更大, 甚至可以说它在发挥着助推器的作用。在美国, 人们早就已经注意到了人体内叶黄素含量与近视治疗效果成正比的关系。美国多赫尼眼科研究所的专家曾经对叶黄素进行过广泛研究。

参与过相关研究的美国专家介绍, 叶黄素是一种重要的抗氧化剂, 又叫植物黄体素, 在自然界中是比较常见的。但是, 此前, 人们对这种物质与近视治疗之间的关联并没有足够的重视, 直到近几十年来, 这种状况才逐渐有所转变。



研究表明, 叶黄素的作用主要有六个方面:

- 1 视网膜的主要色素成分;
- 2 保护眼睛不受光线损害, 延缓眼睛的老化及防止病变;
- 3 叶黄素作为抗氧化剂和光保护作用, 可促进视网

膜细胞中视紫质的再生, 可预防重度近视及视网膜剥离, 并可增进视力、保护视力;

- 4 缓解视疲劳症状;
- 5 提高黄斑色素密度, 保护黄斑, 促进黄斑发育;
- 6 预防黄斑变性及视网膜色素变性。可见, 叶黄素



的这些作用或直接或间接都在左右着近视治疗效果。

遗憾的是, 人体并不能自行合成叶黄素, 只能想办法从外界摄取。可通过水果或蔬菜为近视治疗补充叶黄素。叶黄素含量比较丰富的水果主要有橙子、橘子、猕猴桃、芒果、香蕉等; 绿色蔬菜也是叶黄素的来源, 比如黄瓜、甘蓝菜、南瓜、地瓜叶等。不过, 食物中的叶黄素含量毕竟有限, 而且吸收效率比较低。因此, 服用叶黄素片或胶囊更能充分的补充眼睛所需要的叶黄素。

叶黄素, 广泛存在于蔬菜、花卉、水果等植物中, 对光氧化和光破坏具有抵抗作用。同时, 叶黄素也是构成人眼视网膜黄斑区的主要色素。由于叶黄素会不断消耗, 所以如何加以补充成为近视治疗中的一个热门话题。总之, 不论怎样, 叶黄素正在近视治疗领域迅速推广。

要理解叶黄素对近视治疗的意义, 则不得不提蓝光。蓝光是阳光中400至500纳米的高能量光, 肉眼无法看到。这种光线能够透过晶状体, 直接抵达视网膜, 并对其造成伤害。研究表明, 因为青少年儿童的晶状体比成年人通透, 蓝光的透过率能够达到60%至70%。

住服用, 叶黄素是人类视网膜中重要的营养成分之一, 有助于延缓眼睛的老化, 退化, 病变, 减少眼部疾病的发生率, 还可以保护视网膜免受光线的伤害, 儿童老年人尤为适合, 大姨服用一周后回店复检, 效果明显, 一直在强调症状比原来减轻多了, 出门的时候也敢睁眼了, 并给我们视光中心送来一面锦旗上面写道: 光明使者, 仁爱友善! 对于大姨的认可, 我们感到责任越来越重! 13年的历程教会姜玉坤人诚信为本, 服务至上, 用仁爱友善的理念来为广大泰城市民提供做专业, 最优质的服务!

### 1. 菊花—清肝明目 护眼黄金

菊花有野菊和家菊之分, 其中家菊清肝明目, 野菊祛毒散火, 甘苦微寒, 清热解毒, 对眼睛劳损有一定效用。



民间有一方法: 用棉花沾上菊花茶的茶汁, 涂在眼睛四周, 很快就能消除这种浮肿现象。此外平常还可以泡一杯菊花茶来喝, 能使眼睛疲劳的症状消退, 如果每天喝三到四杯的菊花茶, 对恢复视力也有帮助。



### 2. 叶黄素酯—黄斑区核心营养



叶黄素酯从人体自然水解为游离态叶黄素, 游离态叶黄素被眼部吸收利用后, 从而充分保护眼睛、眼干涩、视网膜病变、晶状体模糊。

参考文献:

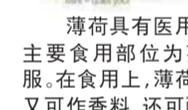
- 1、刘宁朴, 叶黄素—保护眼睛的视黄金[J], 中国食品报, 2011, 5
- 3、尤新, 叶黄素(lutein)及其护眼功能[J], 中国食品添加剂, 2003(05).
- 4、董媛等, 血清叶黄素水平与老年性黄斑变性关系的Meta分析[J], 中国预防医学杂志, 2012(07)

### 3. 决明子—中药明目



决明子, 中药名, 是豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子, 以其有明目之功而名之。秋季采收成熟果实, 晒干, 打下种子, 除去杂质。决明子味苦、甘、咸, 性微寒, 入肝、肾、大肠经; 润肠通便, 降脂明目, 治疗便秘及高血脂, 高血压。清肝明目, 利水通便, 有缓泻作用, 降血压降血脂。

### 4. 薄荷—清心明目



薄荷具有医用和食用双重功能, 主要食用部位为茎和叶, 也可榨汁服。在食用上, 薄荷即可作为调味剂, 又可作香料, 还可配酒、冲茶等。平常以薄荷代茶, 清心明目。

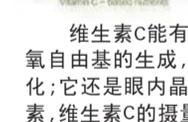


### 5. 视米—维生素P



含维生素P, 维生素P属于水溶性维生素, 人体无法自身合成, 因此必须从食物中摄取。它在对维生素C的消化吸收上是不可缺少的物质。

### 6. 维生素C—基础营养成分



维生素C能有效清除并阻断氧自由基的生成, 预防脂质过氧化; 它还是眼内晶状体的营养要素, 维生素C的摄入量不足, 是导致的因素之一。



人眼视网膜上布满了用于输送氧气和营养物质的细微血管, 在运输过程中会生成极具攻击和破坏力的活性氧自由基。这些活性氧自由基又会氧化视网膜发育所需的DHA。而叶黄素恰好具有较强的抗氧化作用, 可以抑制活性氧自由基的活性。于是, 叶黄素成了近视治疗的天然抗氧化剂。

此外, 叶黄素还具有缓解视疲劳的作用。视疲劳一方面

是导致近视的凶手之一, 同时也是近视治疗中需克服的困难之一。出现视疲劳以后, 人们会感到眼睛干涩、酸胀、视物模糊, 如果这种状况长期得不到有效缓解而积累起来, 就会成为矫正近视的一道障碍。

由此可见, 补充足够的叶黄素对维护视力健康来说有多么重要。对近视治疗来说, 保证叶黄素供给更是一件一举多得的事情。

泰安店

财源视光中心店地址: 财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻, 电话: 6911888  
 金山视光中心地址: 金山店二楼, 电话: 2142800  
 精品店地址: 火车站银座步行街, 电话: 8227300  
 邱家店地址: 邱家店镇政府东行100米十字路口, 电话: 8863788

金山店地址: 岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻, 电话: 2187300  
 齐鲁店地址: 岱宗大街齐鲁银座东, 电话: 2187076  
 文化路店地址: 文化路山景叠院1213号, 电话: 6271988  
 旗舰店地址: 迎胜路市社保处北邻, 电话: 2105217

宁阳店

七贤店: 宁阳县七贤路县建公司北临 电话: 0538-5661116  
 欣街店: 宁阳县人民会堂对面 电话: 0538-5639788  
 鹤山店: 宁阳县鹤山中心商场北临 电话: 0538-5766665  
 磁窑店: 磁窑镇二北300米路西 电话: 0538-5815659

西街店: 宁阳县电影院对面 电话: 0538-5630543  
 凌云店: 宁阳县凌云大厦对面 电话: 0538-5866667  
 华丰店: 华丰镇大华超市路南 邮电局对过 电话: 0538-5853389  
 南驿店: 磁窑镇宁阳六中南门东路北 电话: 0538-5912189

新泰店

新泰市新甫路中段(防疫站对面), 电话: 7222273  
 新泰市青云路中段(春天服饰广场东50米), 电话: 7222071  
 新泰市新汶大街中段欧亚商城东门, 电话: 7863034  
 新泰市汶南镇嘉禾购物中心对面, 电话: 7712776  
 新泰市楼德镇文化路南头邮政局对面, 电话: 7646699  
 新泰市汶南镇中国邮政对面, 电话: 6638261  
 新泰市府前街银座商场西侧(装修中)

新泰市青云路中段(东南社区西80米), 电话: 2179903  
 新泰市青云路中段(青云购物中心东200米), 电话: 7220713  
 新泰市新汶四五小区新汶中学北150米路东, 电话: 7832412  
 新泰市羊祜像西100米路北粮所门口, 电话: 6378127  
 新泰市谷里镇派出所对面, 电话: 7765328  
 新泰市翟镇青云联华对面, 电话: 7512686  
 新泰市泉沟镇农业银行对面, 电话: 6325778  
 新泰市禹村镇大禹广场东边路北, 电话: 7672326

东平店

姜玉坤眼镜视光店: 东平老汽车站对过, 电话: 2125999  
 姜玉坤眼镜百货店: 东平百货大楼超市出口处, 电话: 18254859585

姜玉坤眼镜五星店: 东平105国道荷花广场东, 电话: 2825999  
 东平姜玉坤眼镜客服热线: 400-153-8018

肥城店

总店: 向阳街实验中学对面, 电话: 0538-3237568  
 形象店: 新城路技术监督局对面, 电话: 0538-3222658

视光中心: 长山街农机公司一楼, 电话: 0538-3217867  
 盛世佳和店: 长山街盛世佳和一楼, 电话: 15269838059

