



文／來隆祚

白內障飲食治療

你的視力清楚嗎？

每天吃半斤蔬菜和水果，將會有不同的結果

眼睛是由眼球及其附屬器官所組成。眼球又分眼球壁及眼球內容兩部份。眼球的內容包括房水、水晶體及玻璃體三部份。

水晶體是眼睛內最重要的屈光裝置，由於它的調節，使外界射入的光線發生屈折，然後聚焦，使在視網膜上的物像清晰，如果原本澄清透明的水晶體發生了混濁的狀況，就形成了白內障。

從理論上講，每個年屆50歲的人，晶體都會開始發生不同程度的混濁。但由於各人混濁的速度不同，所以對視力的影響差別也很大。引起白內障的原因不明，但遺傳因素、日照因素、飲食因素、工作環境的條件等都有某些作用。60歲以上的人發病率達70%左右，而輕重程度則有很大的差異。

水晶體因老化而混濁到影響生活自理能力，往往要經歷20~30年。有些人起病較晚，進展又慢，在有生之年可以不發展到成熟期（視力衰退，已無法自理生活）。而有些人，由於起病早，發展快，數年內即致盲，需經手術，始可復明。

你的視力清楚嗎？每天吃半斤蔬菜和水果，將會有不同的結果。由一項對77位白內障男女病人與35位視力清楚者所作的飲食習慣比較調查，發現每天吃不到半斤蔬菜、水果的人，得白內障的危險性較多吃蔬果者增加5.7倍。

專家的解釋是：蔬菜和水果中的抗氧化物（特別是維生素C和貝他胡蘿蔔素）有保護水晶體不受氧化傷害的作用。在老年性白內障形成的過程中，氧化作用扮演著很重要的角色。

富含維生素C的食物首推番石榴，其次為深綠色蔬菜，如菠菜、芥菜、青椒、空心菜，及柑橘、柳丁、葡萄柚、草莓等。

胡蘿蔔素被食入體內即可變為維生素A。富含貝他胡蘿蔔素的食物，依次為紅薯、胡蘿蔔、南瓜、菠菜、芒果等。

預防勝於治療，請善待你的靈魂之窗罷！

「抗白內障」文中的理論，我絕對相信，因我左眼也有白內障。幾乎每天晚上我都以紅薯當主食（貝他胡蘿蔔素最多），結果2個月後再去看眼科時（我原本就有青光眼，2個月去複診一次）醫師說白內障沒有變嚴重，尚不必手術，（可見醫師原來有為我開刀的打算），他有點驚奇，我也想不出原因，現在我才回憶過來，原來如此，也許這就是見證。

不飽和脂肪酸--亞麻油酸，有降低血膽固醇的功能，較適合老年人取用。

亞麻油酸含量多的油脂依序如下：紅花子油、葵花油、玉米油、黃豆油、麻油、米糠油、花生油、橄欖油、椰子油、（僅列市面較易購買者）

以上七大類食物，食用時，必需趁新鮮，否則效果會大打折扣。