

吃出明亮好眼力

維生素A、 β -胡蘿蔔素

構成視網膜上感光細胞-視紫質的成份,使眼睛在燈光暗的環境中能看清事物,和視力有直接關係的營養素

肝臟類、雞蛋、魚肝油、橘黃色蔬果



抗氧化劑

維生素C

水果、深綠色蔬菜

維生素E

植物油、堅果種子類、菠菜



葉黃素

深綠色蔬菜、雞蛋

花青素

藍紫色蔬果



維生素B群

維生素B1、B2可維護視神經,角膜的健康,維生素B12可預防眼睛神經的傷害

牛肉、螃蟹、蛤蜊、全穀雜糧類



DHA、EPA

對於兒童神經系統和視網膜發育有影響

深海魚

