

看電腦會眼乾 喝綠茶可紓解

看電腦會眼乾 喝綠茶可紓解

看電腦會眼乾 喝綠茶可紓解都市人長期使用電腦，眼睛經常容易感到乾澀、痕癢、甚至刺痛，這其實與眼乾有關。有人說，喝綠茶、吃黑芝麻，食藍莓，或是飲用枸杞紅棗茶，都可以紓緩眼乾的情況，究竟有何根據呢？

喝綠茶

經常出現眼乾的情況，是由於負責分泌淚水腺的 **Lacrimal Gland**，受到氧游離基的傷害。其實眼睛內存在着大量的氧游離基，當每次光線進入眼睛的時候，視網膜便會產生出氧游離基。由於視網膜細胞內的一種色素 **Lipofuscin**，一接觸到藍色光線而受到刺激，例如電腦所發出的光線、強光，或是光線內藍色的部分，便會製造出氧化性很強的 **A2E**，它會傷害視網膜細胞，從而進入玻璃體，令玻璃體內的蛋白質黏在一起，最終因為沉澱而變成飛蚊症，以及破壞淚水腺，最終形成眼乾。

要防止出現眼乾，便要確保眼睛裏面有足夠的抗氧化成分，但由於血/視網膜屏障 **Blood Retina Barrier** 的阻隔，故不是所有抗氧化成分也能成功進入眼球的。根據北京同仁醫院眼科中心研究報告指出，口服的綠茶素能夠進入血/視網屏障，而綠茶內所含有的綠茶素 **EGCG** 屬於抗氧化物質，故此綠茶能有效防止眼乾。

黑芝麻

芝麻內含有一種具抗氧化的成分 **Sesamol**，也能夠進入眼睛，有效阻止眼乾的形成，不過芝麻油內含有不飽和脂肪酸，會增加壞膽固醇，所以只有芝麻是對身體有好處。

藍莓

藍莓內含的天然成分花青素，能夠好好保護眼睛，它能使視網膜細胞製造多兩種抗氧化酵素，一個是 **Heme Oxygenase-1**，另一個是 **Glutathione Transferase**，這兩種酵素能大大提升視網膜細胞處理強光所導致的氧化物質的能力，減少氧化物質，從而減少氧化物質對淚管的傷害，有效防止眼乾。

枸杞

枸杞內含有的抗氧化成分五羥黃酮 **Quercetin**，能夠進入眼球，有效阻止眼乾。