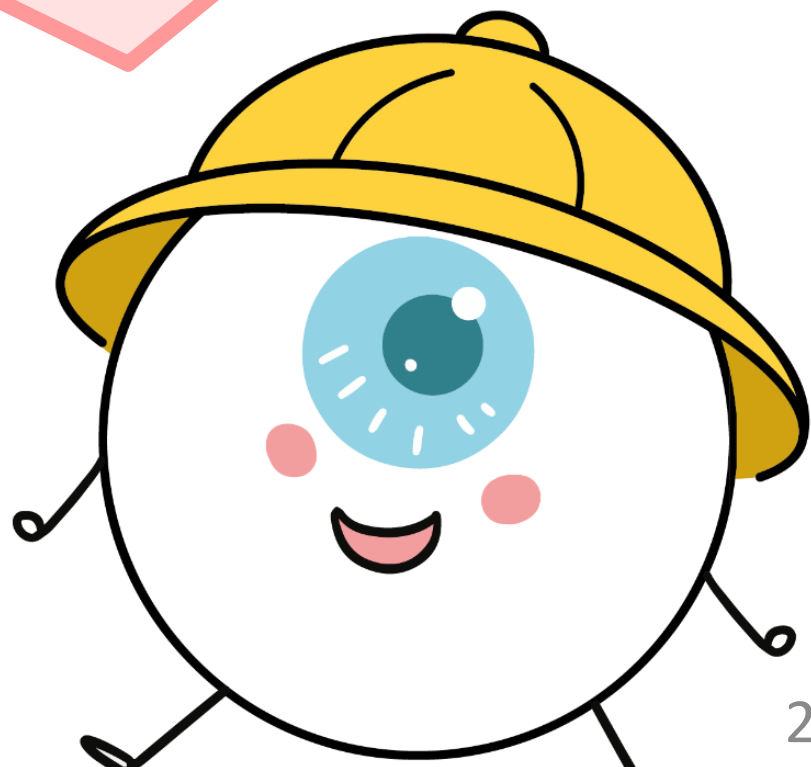
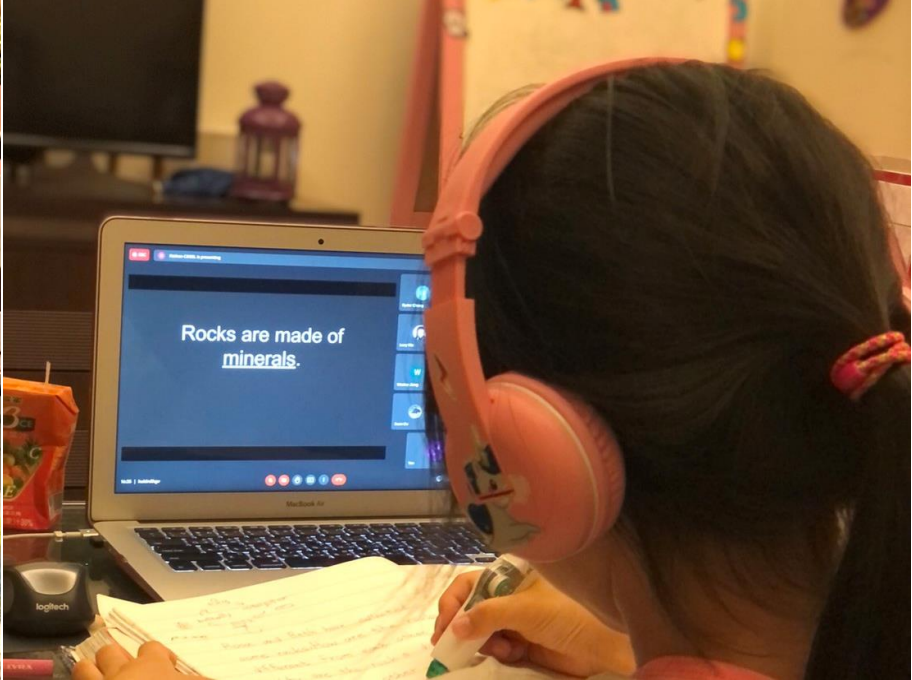




哈囉，我是你的**眼球**~
在生活裡的每一天
你有好好照顧我嗎？♥







眼睛痠痛、視力加深

為了確保
你會好好愛我一輩子~
先來考考你幾個小問題!



Ready~
Go!

第 1 題

近距離用眼達到幾分鐘
就要讓眼睛好好休息？

(1) 30分鐘

(2) 45分鐘

(3) 60分鐘

(4) 90分鐘



第 2 題

近距離視訊上課30分鐘後
眼睛要休息多久呢？

(1) 1分鐘

(2) 3分鐘

(3) 5分鐘

(4) 10分鐘



第 3 題

每隔多久至少要做1次
視力檢查？

(1) 4個月

(2) 半年

(3) 1年

(4) 1.5年



第 4 題

每日在戶外運動多久的時間
可以幫助眼睛健康呢？

(1) 30分鐘 (2) 1小時

(3) 2小時 (4) 3小時



第 5 題

愛眼口訣「30、10、321」
的最後一個3代表什麼？

(1) 少使用3C產品

(2) 每天要讓眼睛休息3次

(3) 三不五時要起來動一動



第 6 題

下列哪個食物富含
保護眼睛的「葉黃素」？

(1) 菠菜

(2) 芥藍菜

(3) 南瓜

(4) 以上皆是



第 7 題

下列哪種顏色的食物
較不含保護眼睛的「黃斑色素」？

(1) 橘色

(2) 黃色

(3) 綠色

(4) 白色



第 8 題

哪種食物富含「DHA」，
可以成為眼睛自己的「防護罩」？

(1) 玉米

(2) 鮭魚

(3) 雞蛋

(4) 糙米飯



第 9 題

哪種食物富含「花青素」，
可以作為「盾牌」保護眼睛的血管？

(1) 白肉火龍果 (2) 綠葡萄

(3) 紫米飯

(4) 黃地瓜



第 10 題

3C產品會發出哪種光，
而造成眼睛不小的傷害？

(1) 紅光

(2) 綠光

(3) 藍光

(4) 白光



你總共答對了幾題呢？



想要有水汪汪的大眼睛
可是有撇步的!





眼小撇步



習慣

飲食

習慣

30、10、3、2、1



每次近距離用眼
分鐘

30



用眼30分



就要讓眼睛休息
分鐘

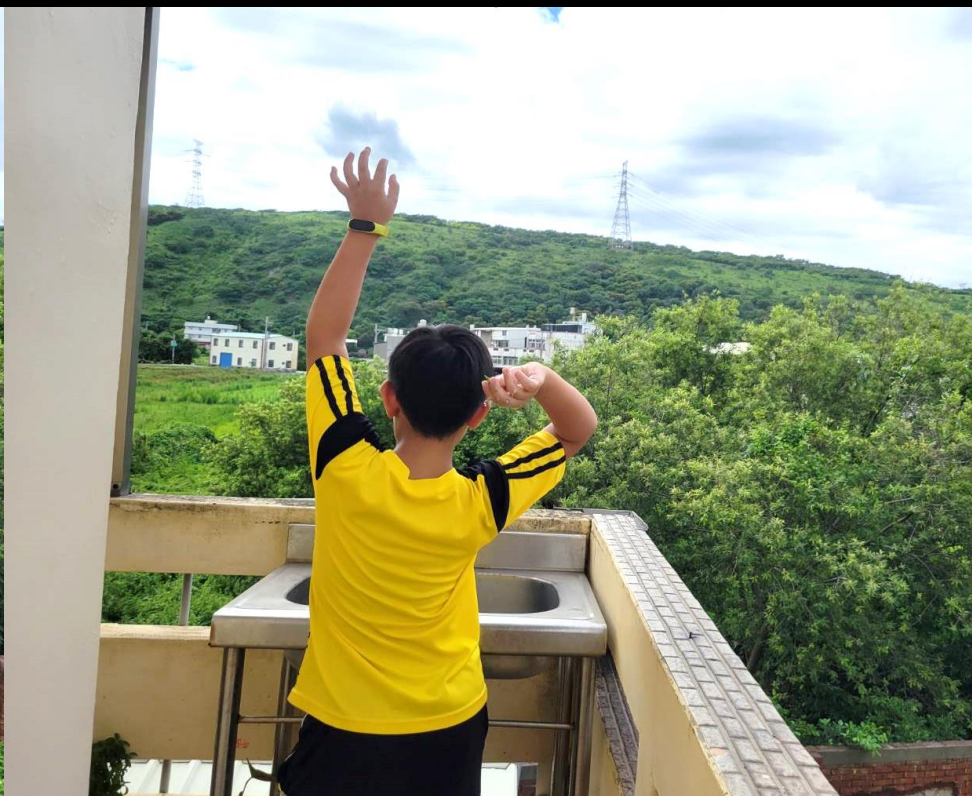
10



閉眼休息10分



30、10、3、2、1



用眼30分鐘，到陽台伸展休息10分鐘

減少使用 **3** C 產品的時間



30、10、3、2、1

每天進行戶外運動

—2— 小時



30、10、3、2、1

每年至少要做 **1** 次視力檢查



30、10、3、2、1

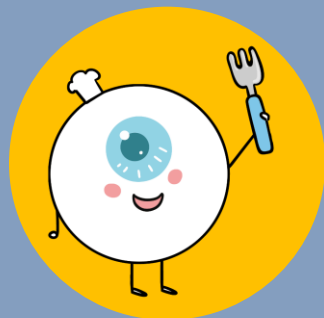


30 · 10 · 3 · 2 · 1

飲食

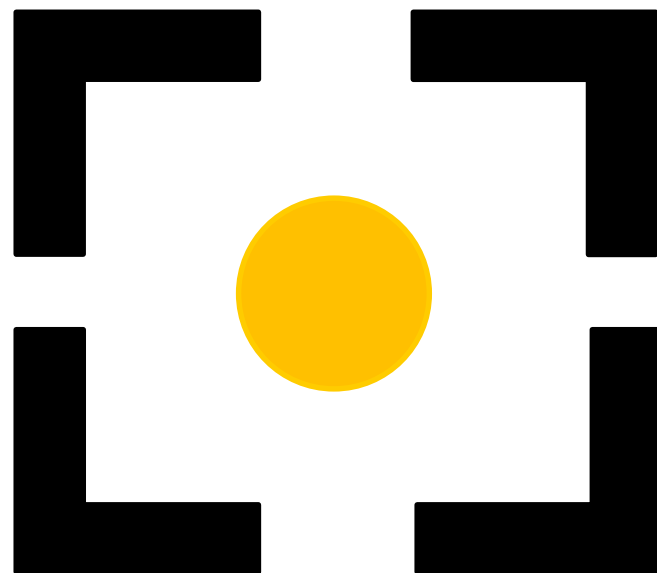
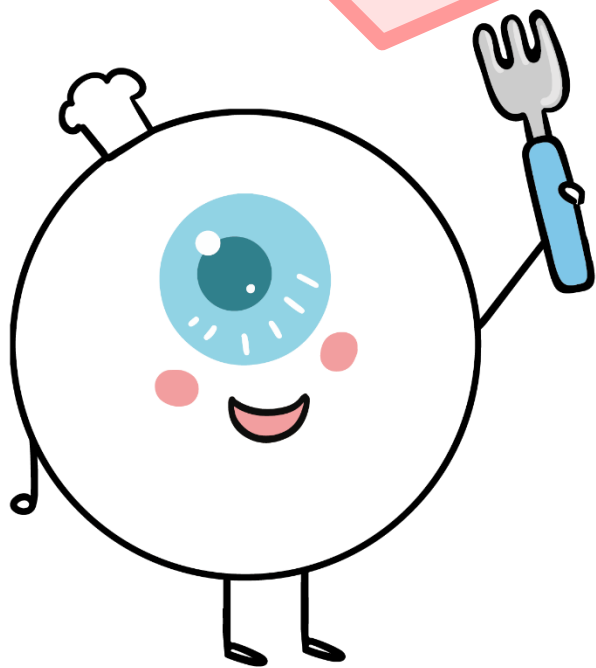
50% 09:32

< 眼球兒

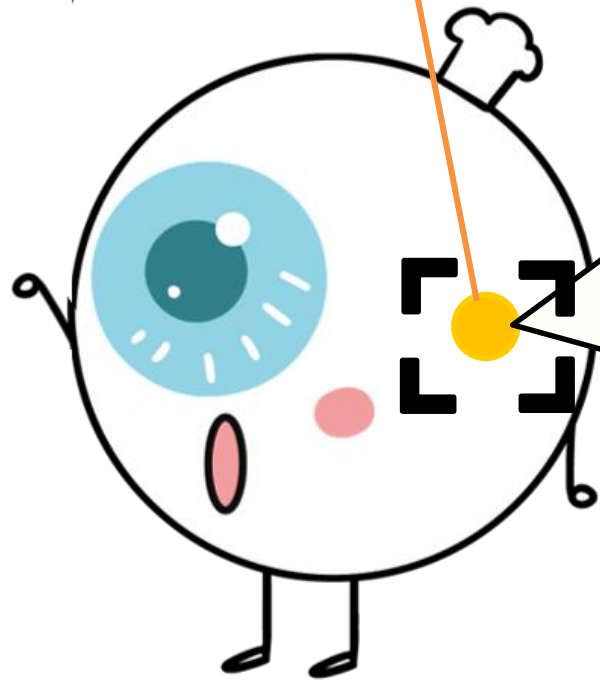


抱歉! 插播一下~~~

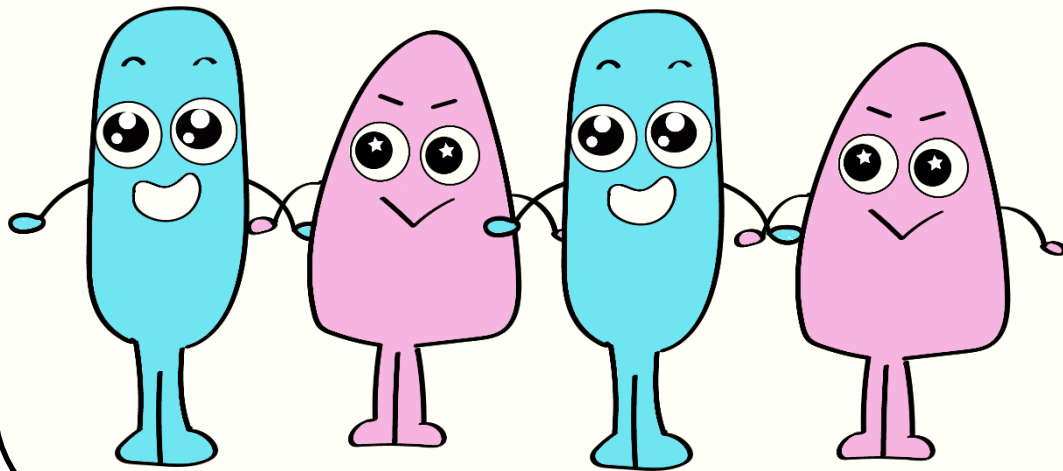
在認識護眼食物之前...
先讓你認識「眼睛看東西的聚焦點」
，也是藍光最常傷害的地方～



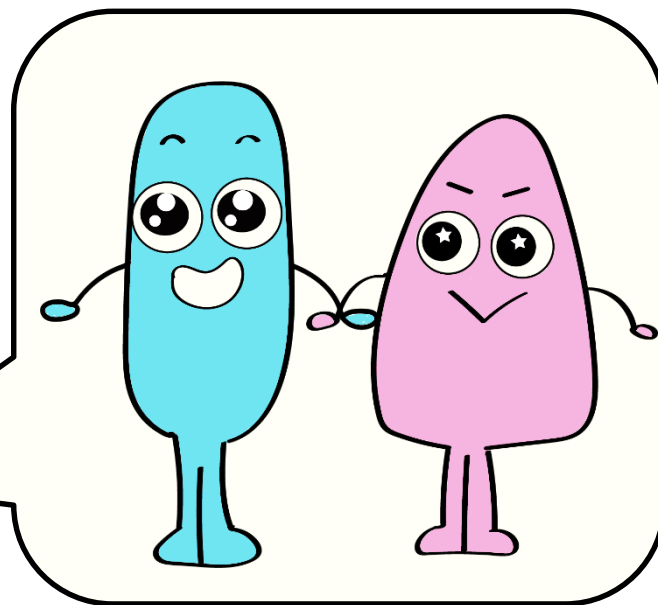
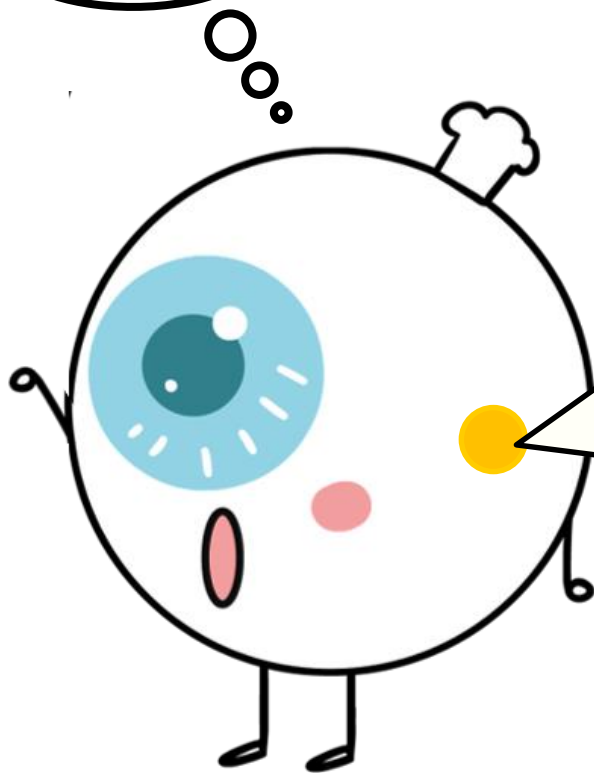
黃斑部



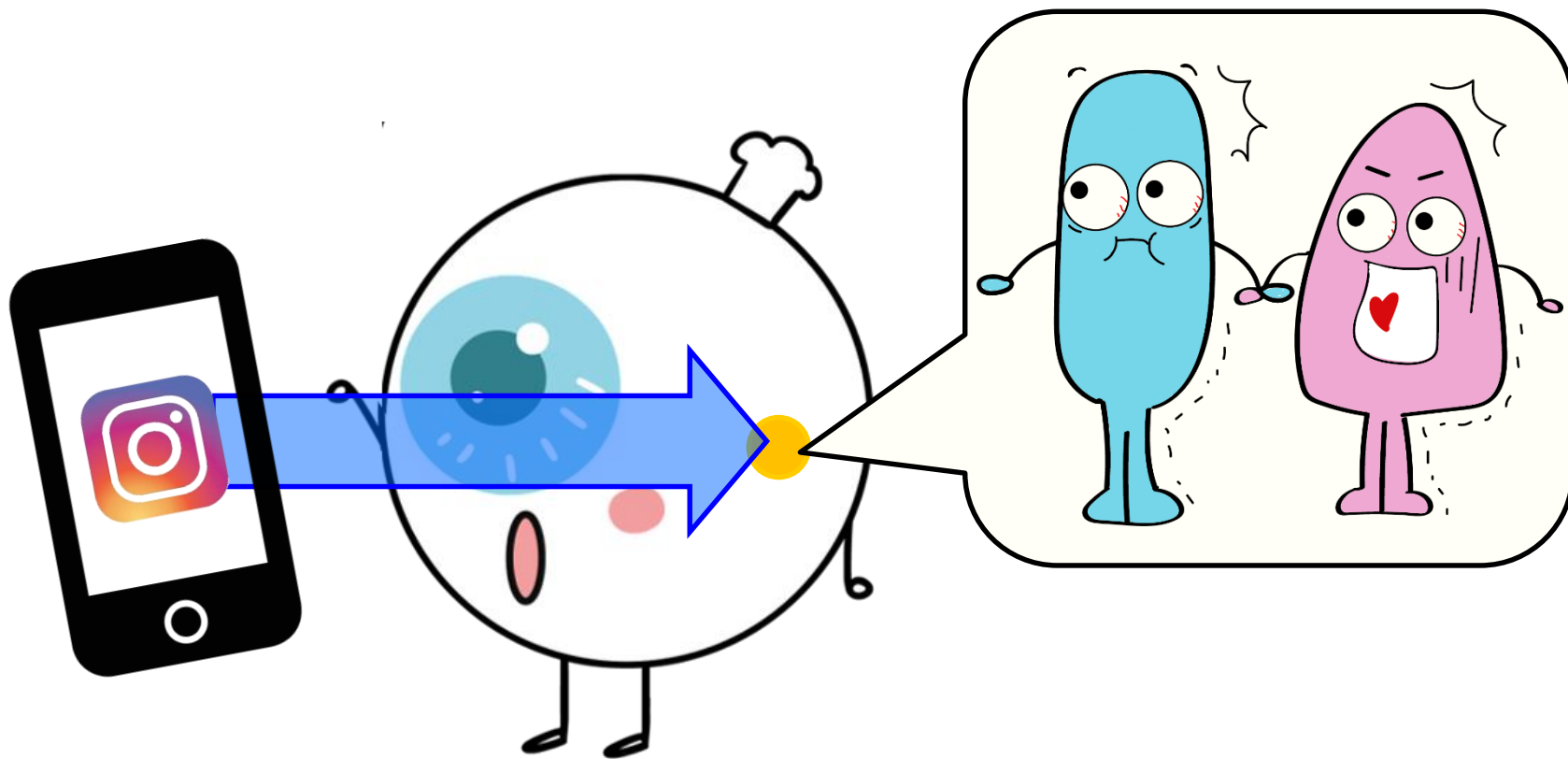
視覺神經細胞



滑個手機好了

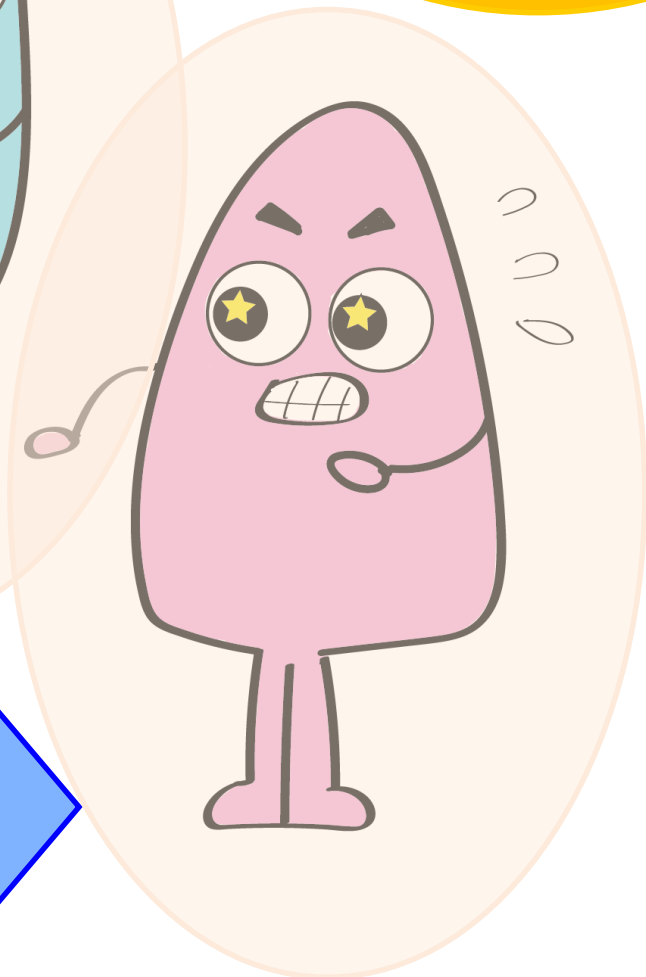
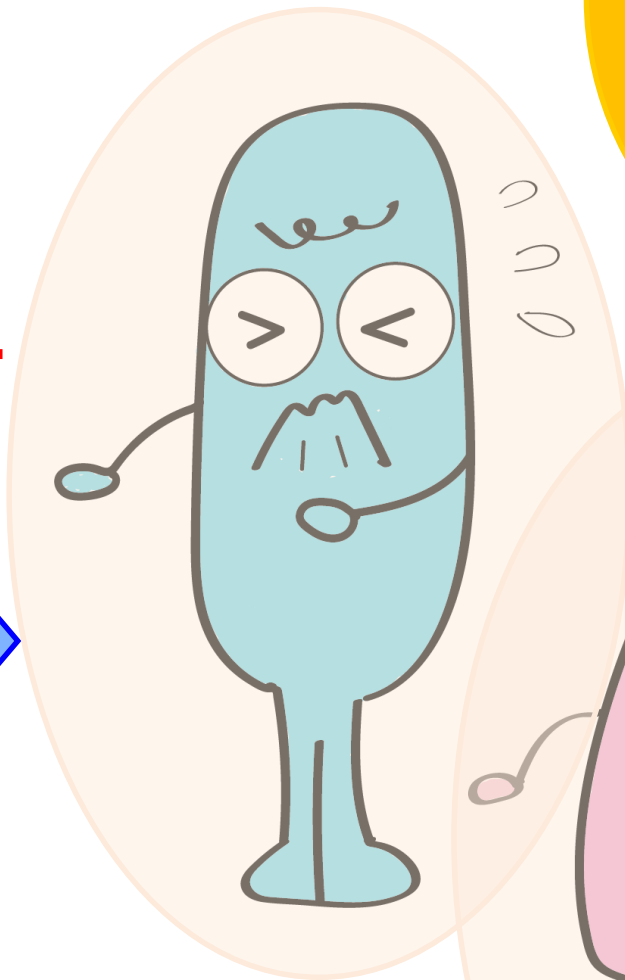


天啊! 是藍光!



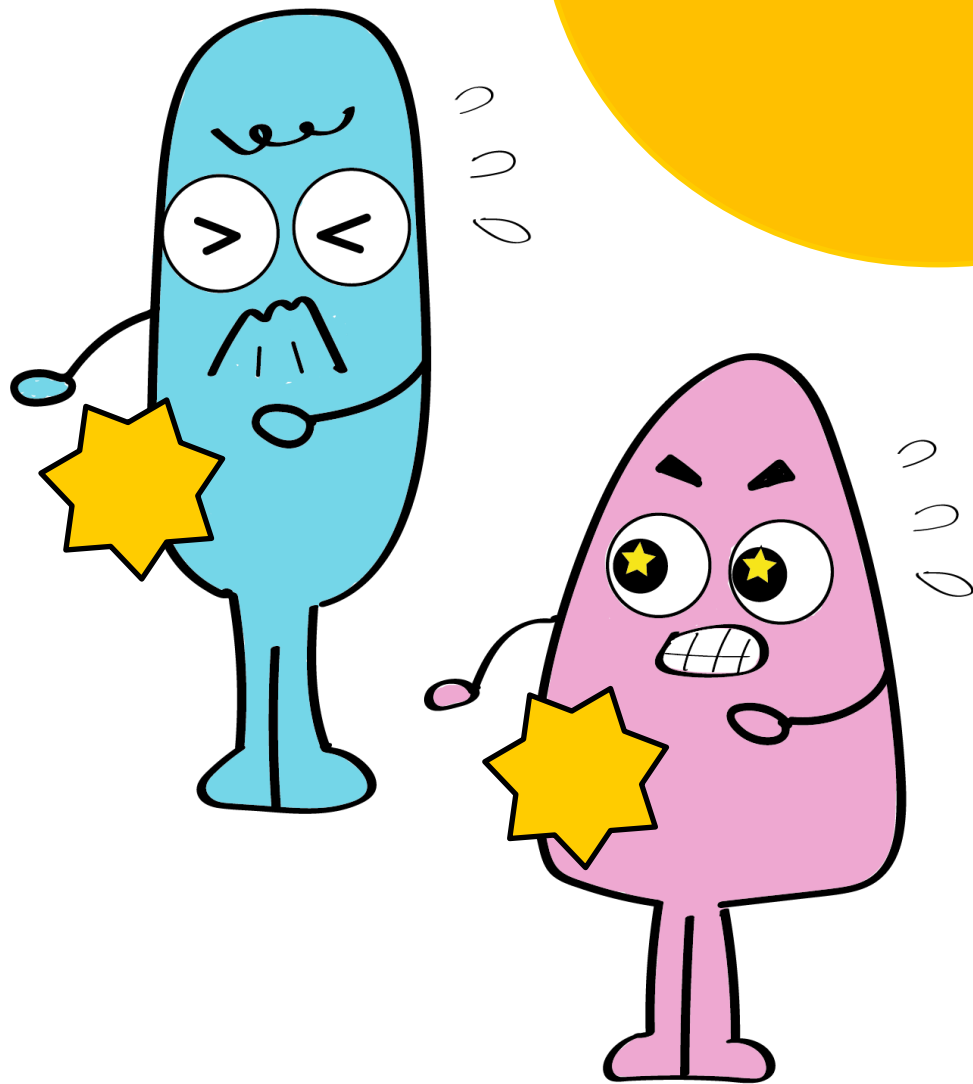
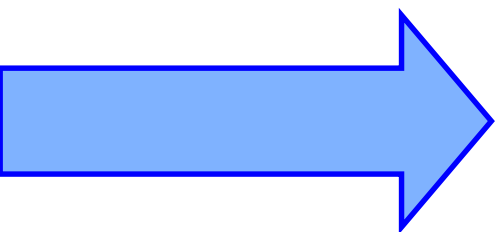
PK

第一招： DHA防護罩



第二招： 黃斑色素

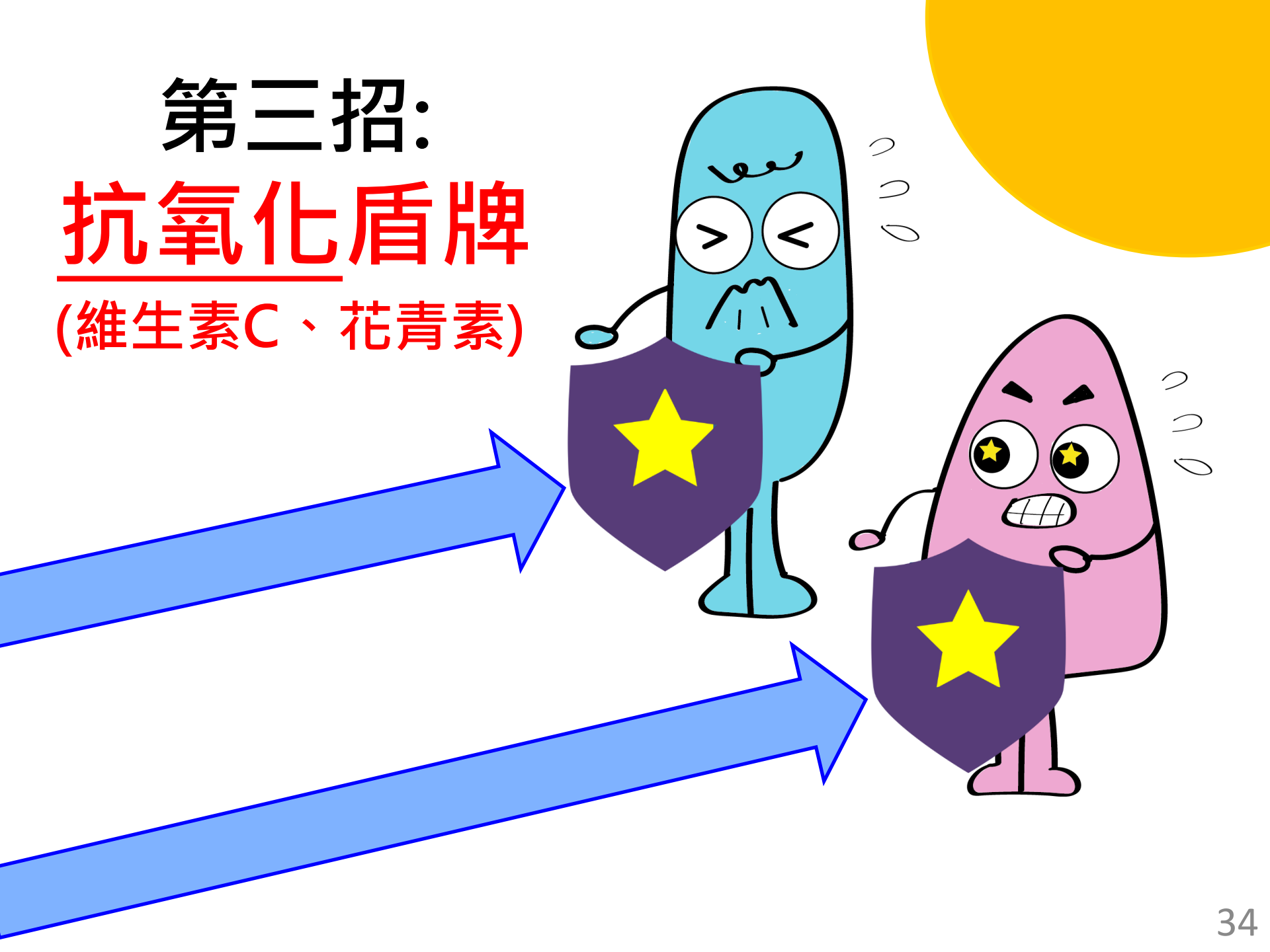
(葉黃素、玉米黃素)



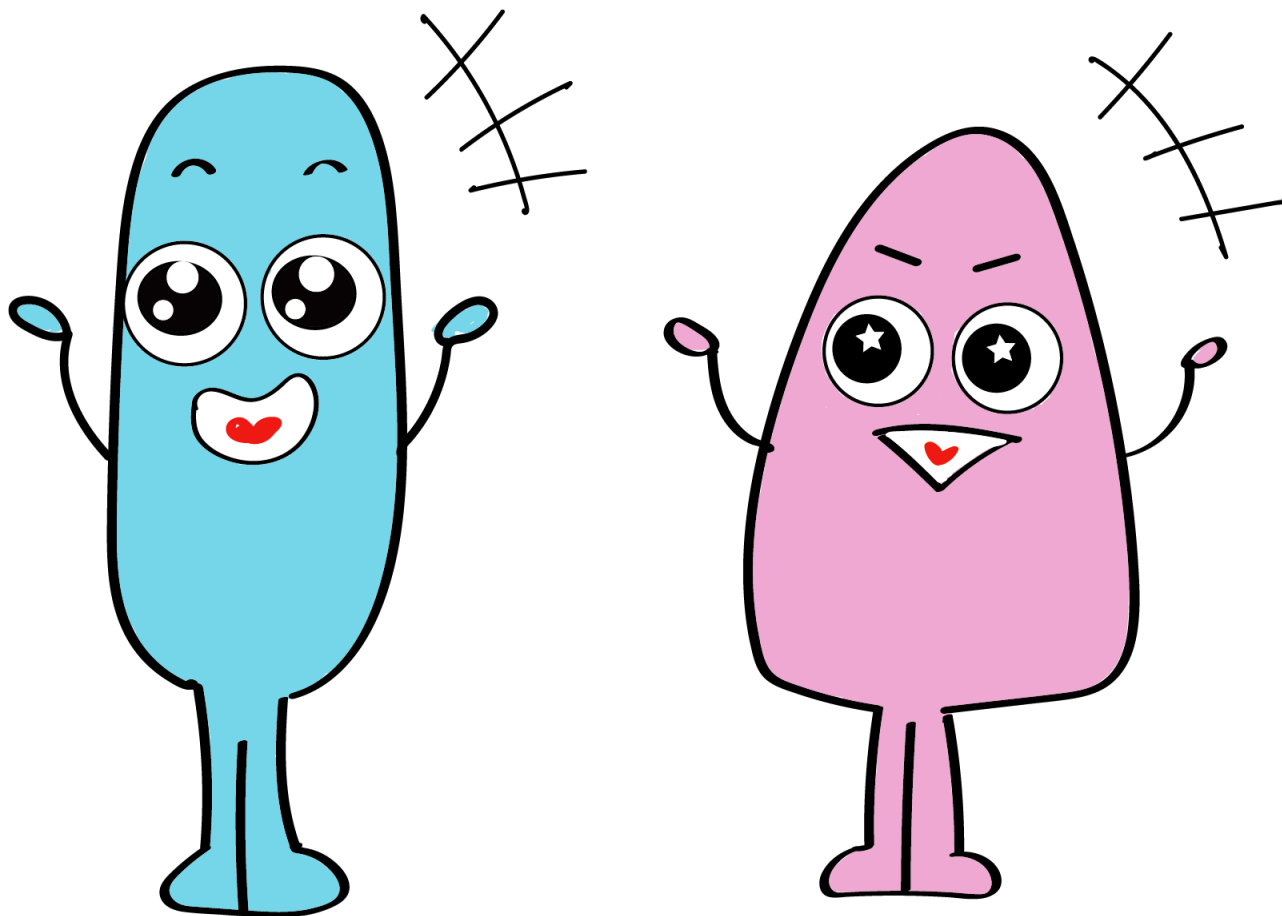
第三招:

抗氧化盾牌

(維生素C、花青素)

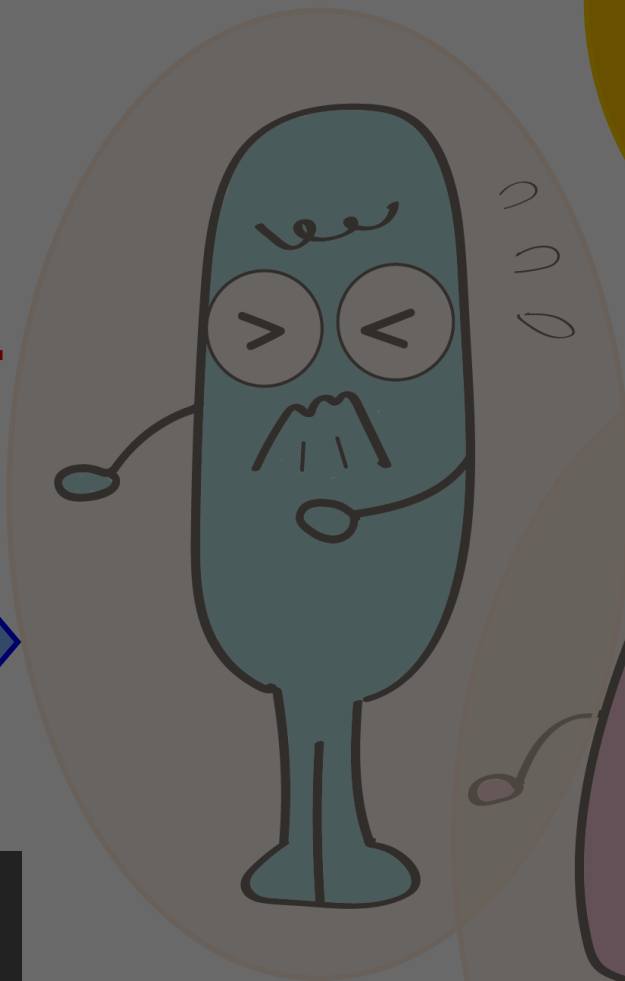


耶~~~
保護眼睛成功!

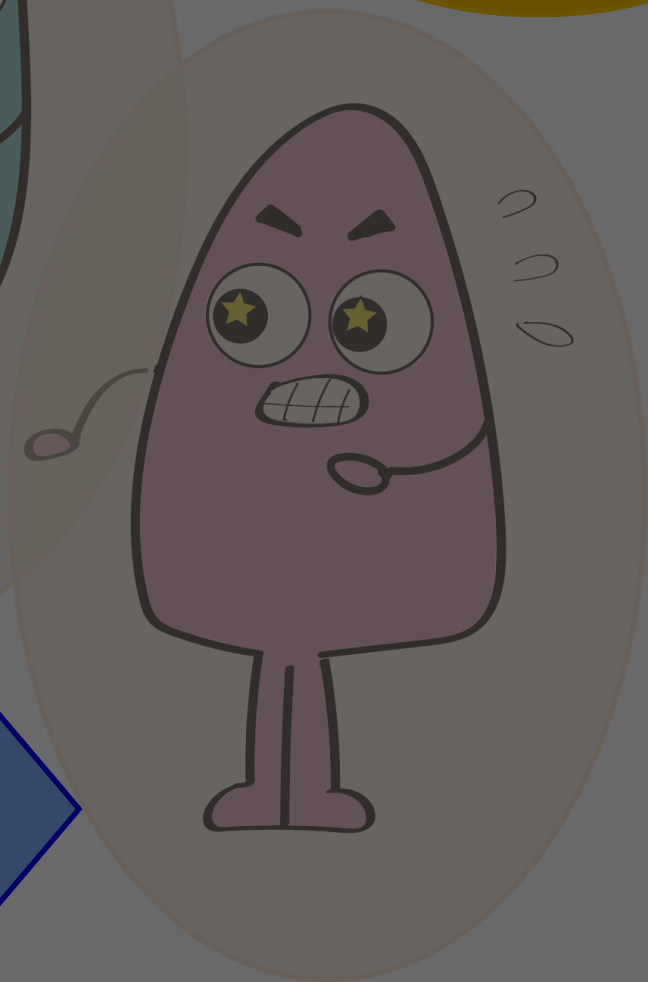


但是... 如果...

第一招： DHA防護罩



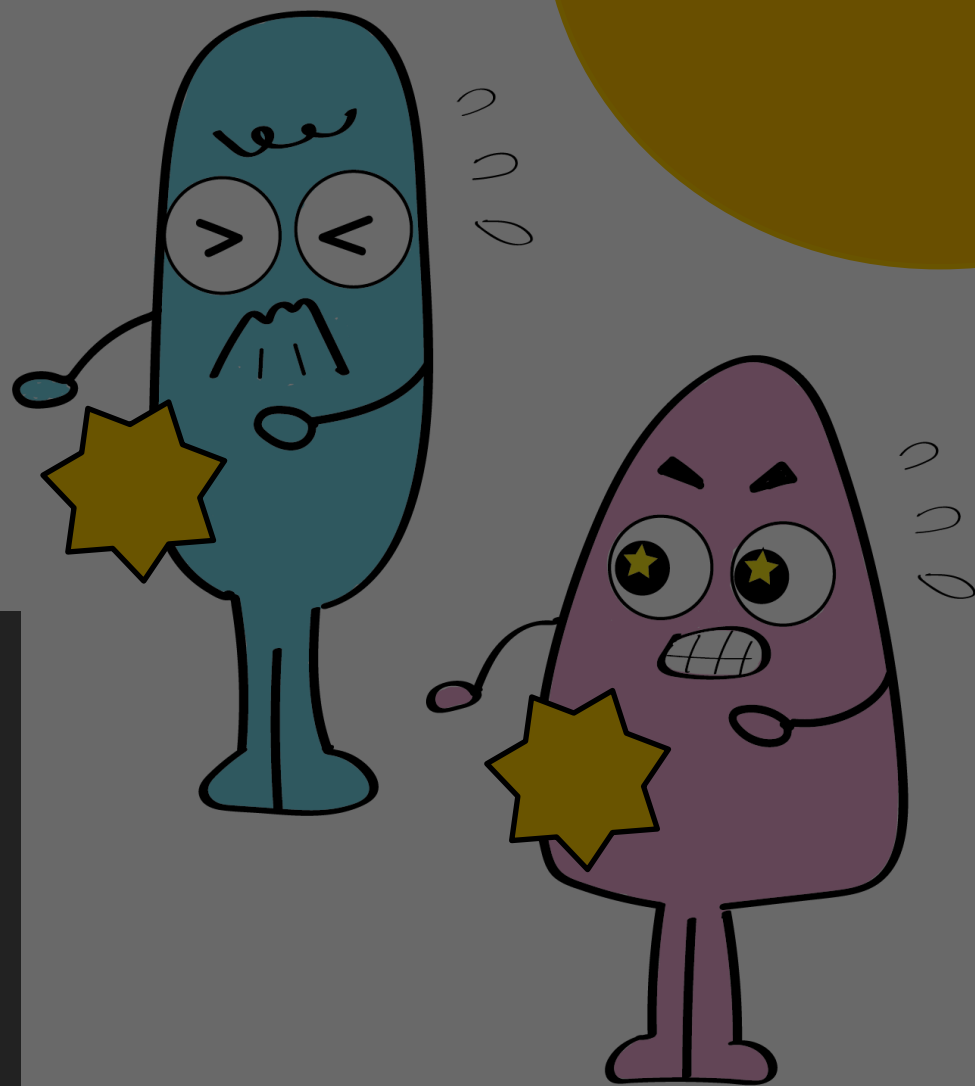
DHA
不夠...



第二招： 黃斑色素

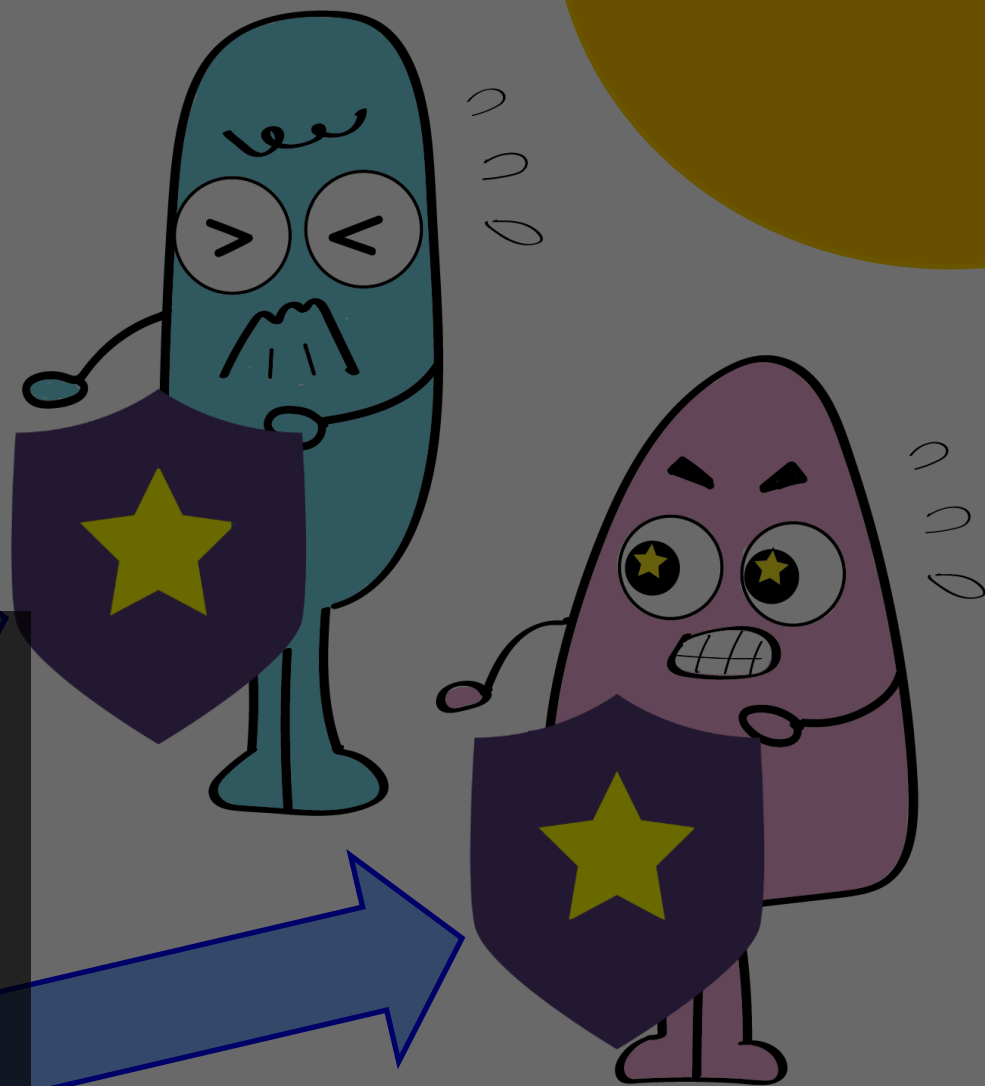
(葉黃素、玉米黃素)

葉黃素、
玉米黃素
不夠...

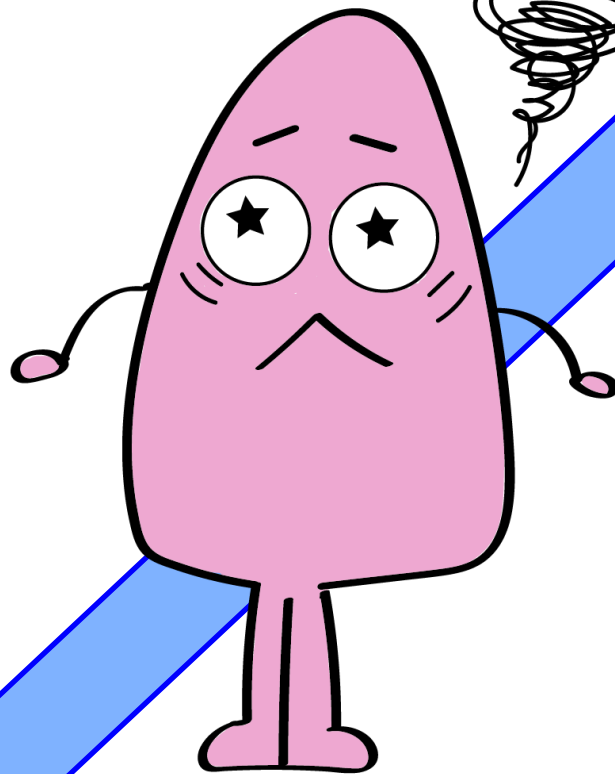
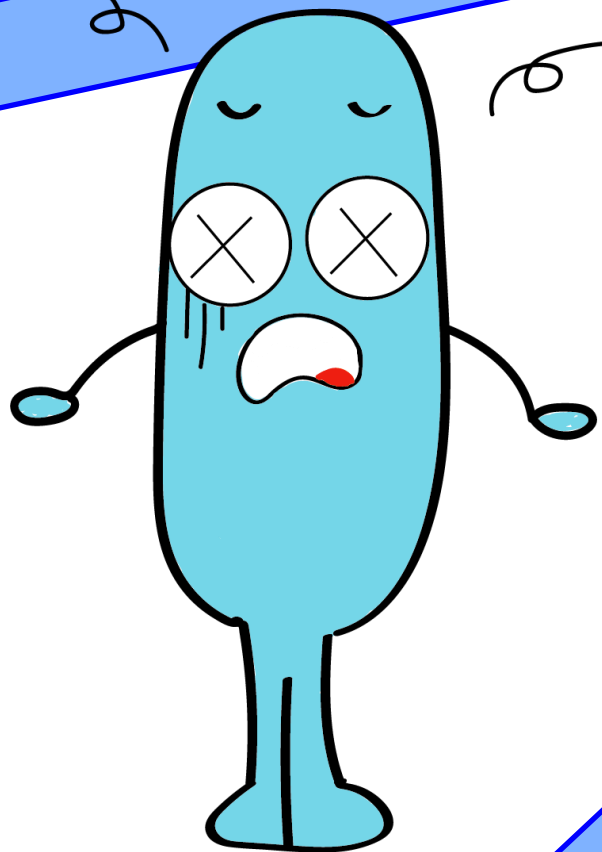


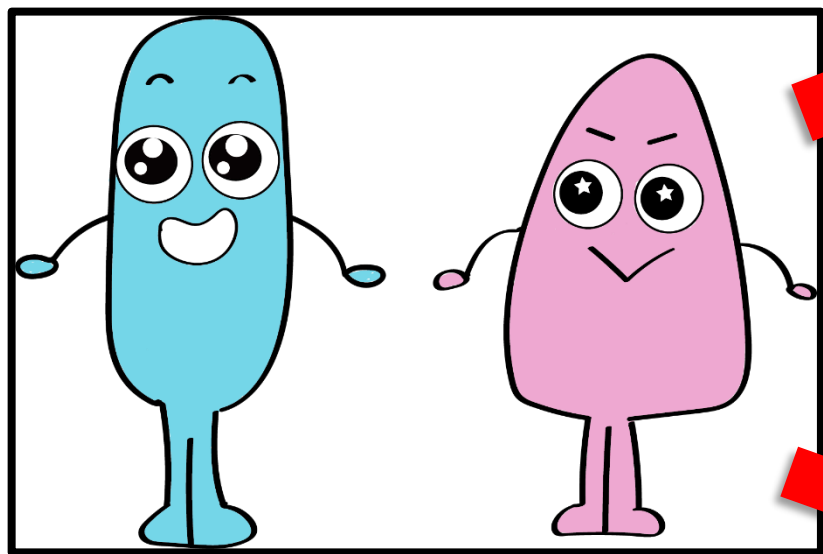
第三招： 抗氧化盾牌 (維生素C、花青素)

維生素C
、花青素
不夠...

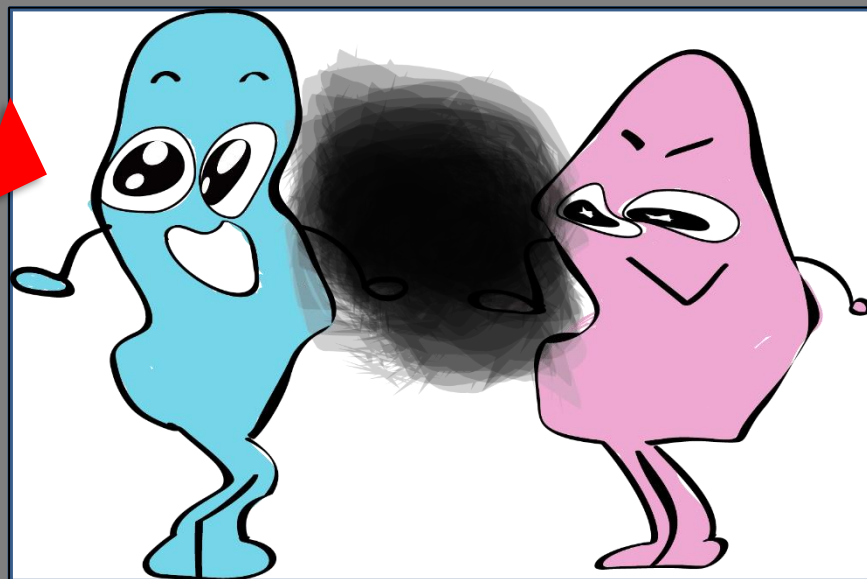
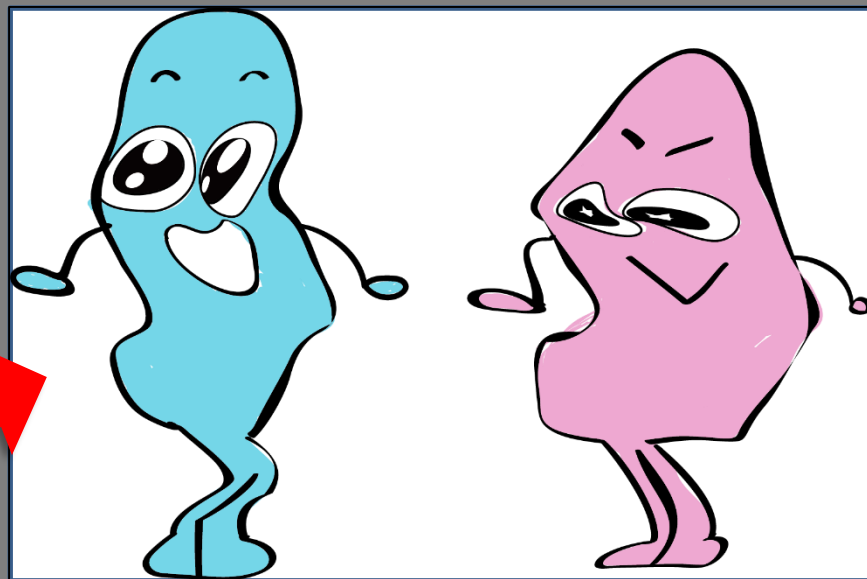


黃斑部受到破壞
發生病變...

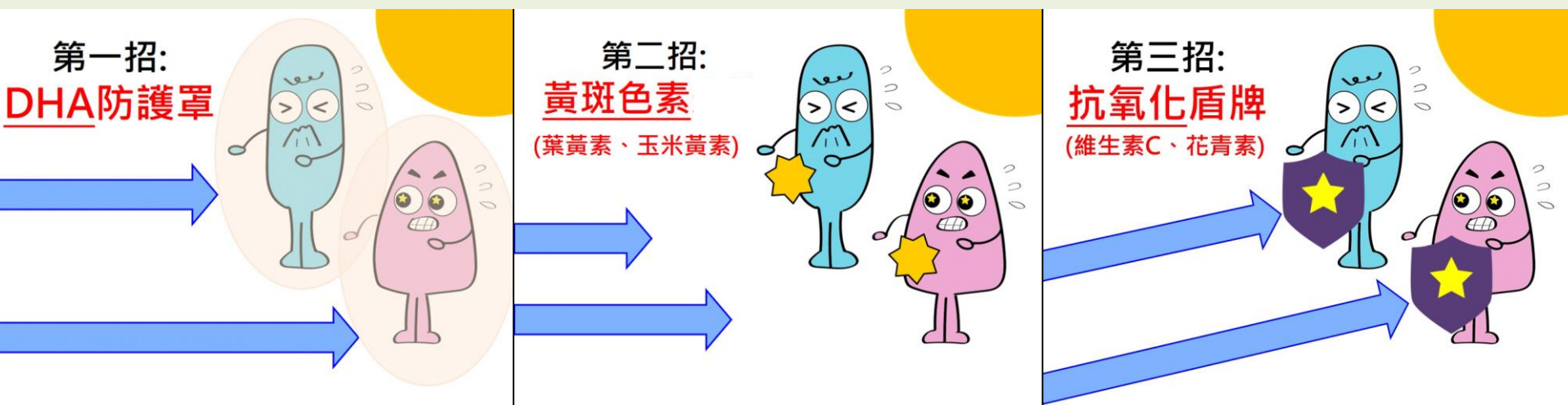




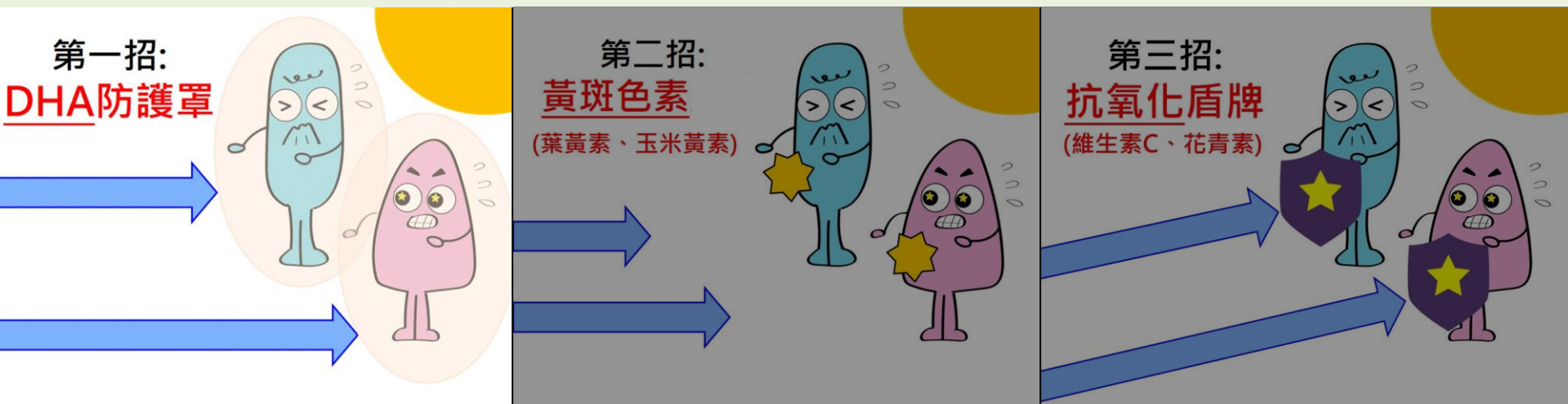
黃斑部病變



飲食



飲食



1

鮭魚



鯖魚



虱目魚



秋刀魚



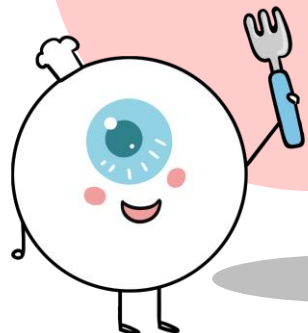
藻類



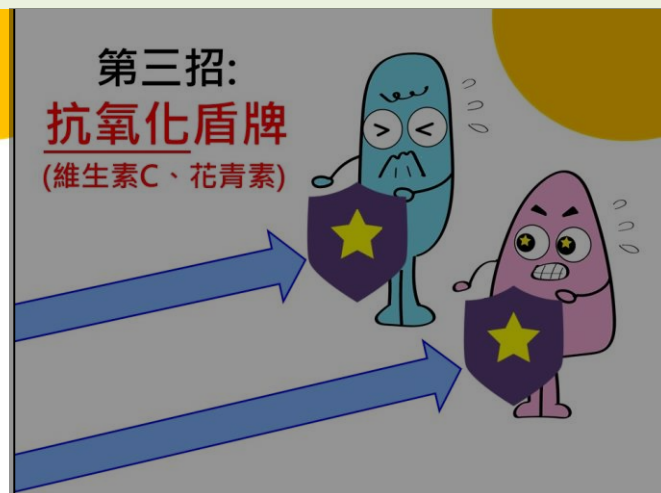
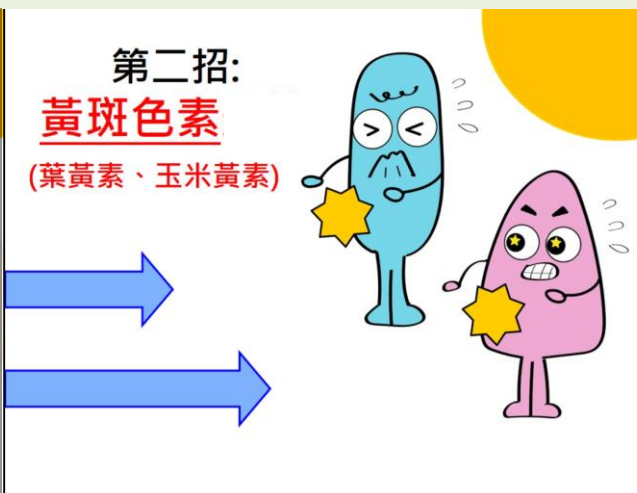
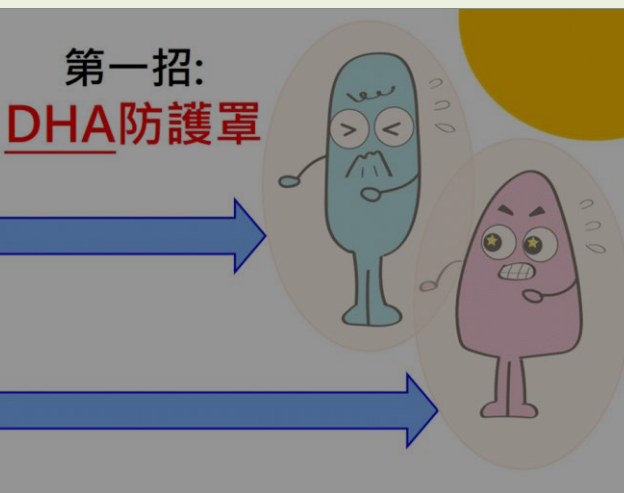
素食者可食用

高油脂
魚類

DHG



飲食

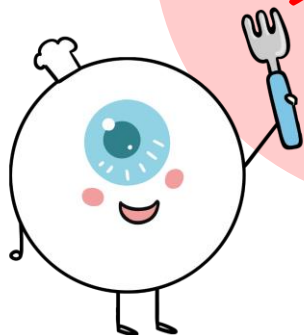


2

橙黃綠色食物

黃斑
色素

(葉黃素
、玉米黃素)



小 試 身 手

請在 30秒內 說出

橙、黃、綠色食物
各 5 種！

START!

2



南瓜



玉米



蛋黃

橙黃綠色食物

黃斑
色素

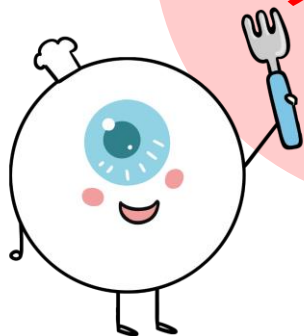
(葉黃素
、玉米黃素)



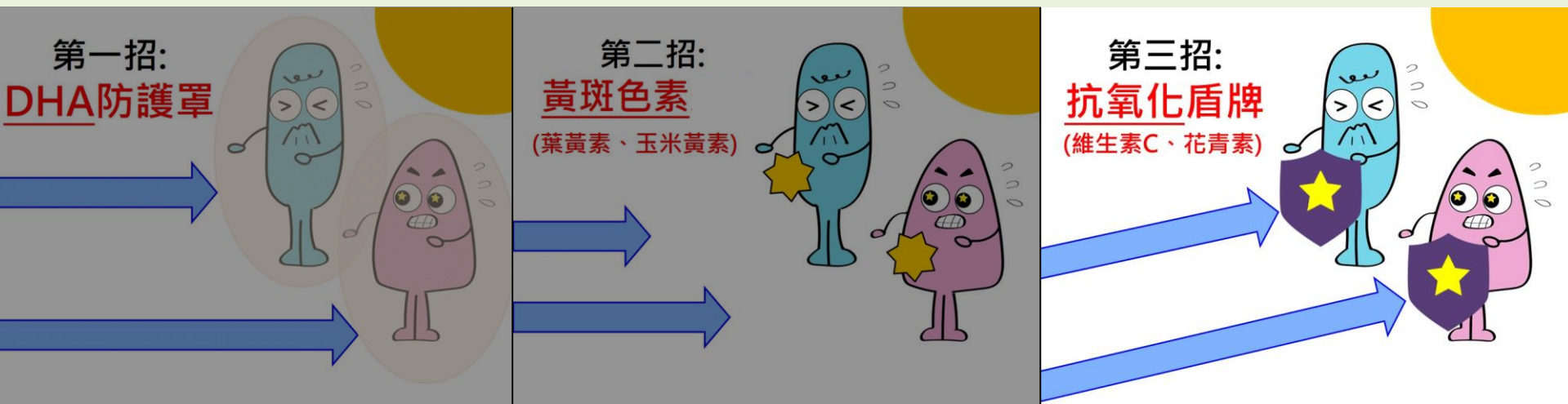
菠菜



A菜



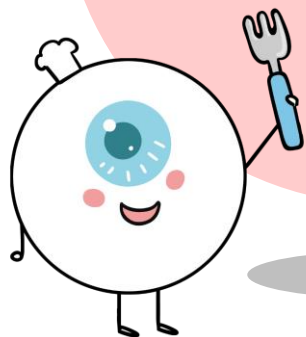
飲食



3

水果

維生素
C



芭樂



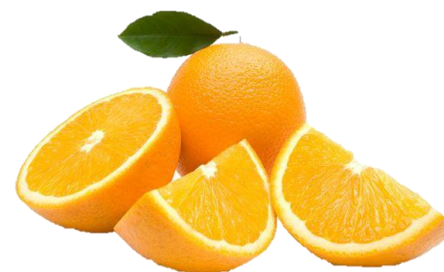
木瓜



奇異果



柳丁



檸檬



4

紫色食物

花青素

茄子



葡萄



火龍果(紅肉)



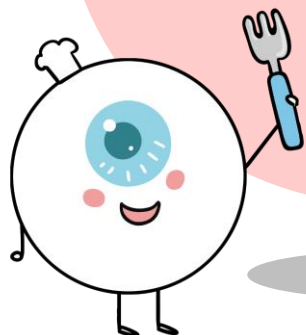
藍莓



紫米



紫心地瓜



1

鮭魚



鯖魚



虱目魚



秋刀魚



藻類



素食者可食用

高油脂
魚類

DHA



2

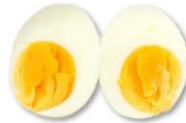
南瓜



玉米



蛋黃



橙黃綠色食物

黃斑
色素

(葉黃素、玉米黃素)



菠菜



A菜



3

水果

維生素C



芭樂



木瓜



奇異果



柳丁



檸檬



4

紫色食物

花青素



茄子



葡萄



火龍果(紅肉)



藍莓



紫米

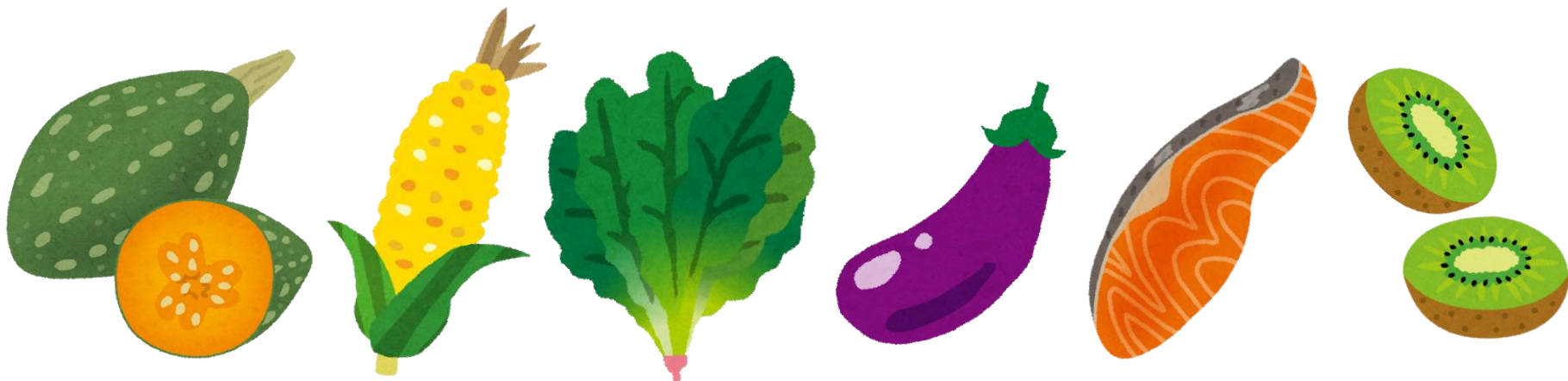


紫心地瓜



飲食

橙黃綠紫色食物
+ 魚 + 水果



現在~
讓我們一起動一動吧!



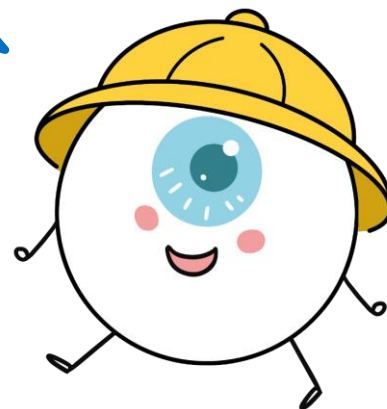
EYE 眼健康操

- 補充資料 -

維生素A、胡蘿蔔素
不是也對眼睛很好嗎？



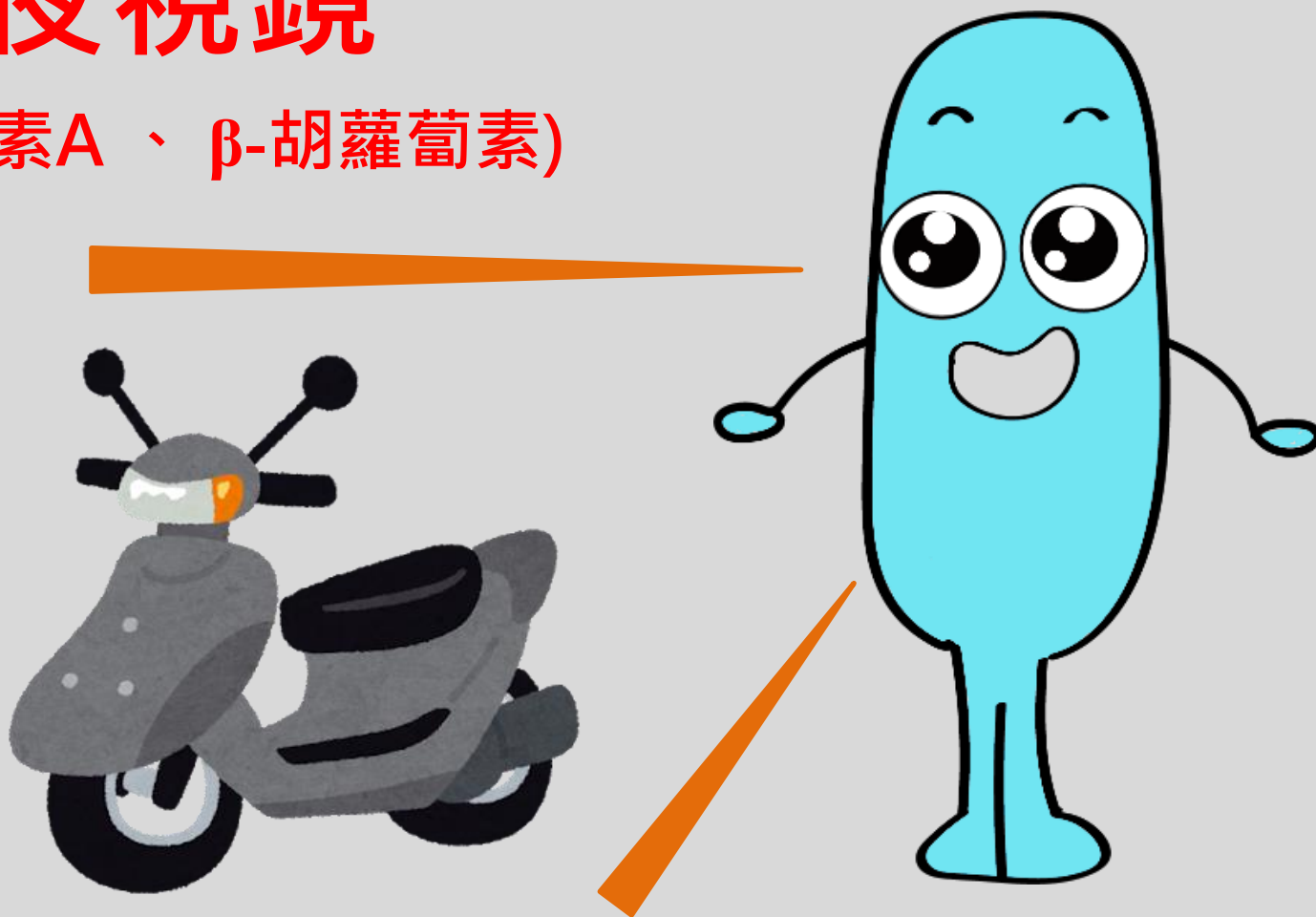
沒錯！
只是功能不太一樣～



維生素A

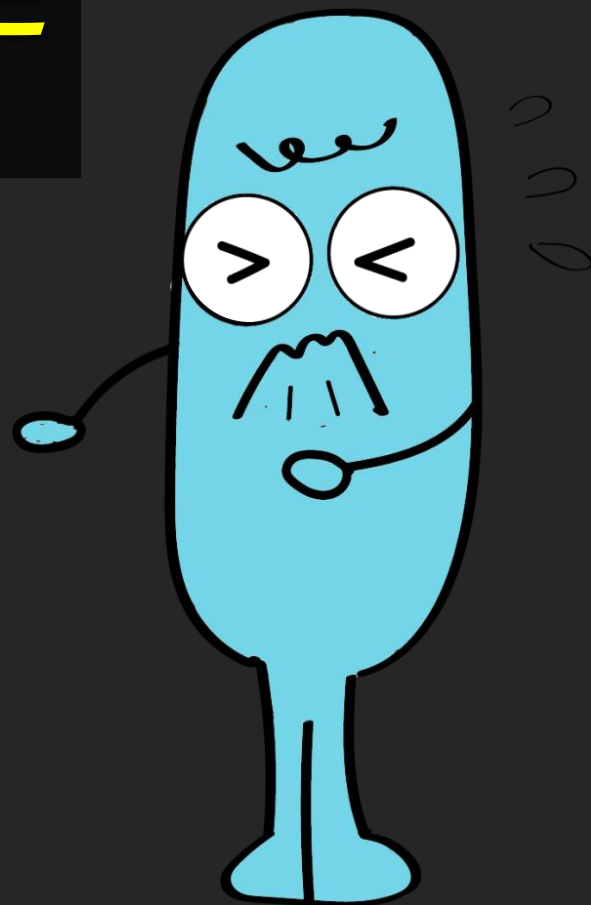
夜視鏡

(維生素A 、 β -胡蘿蔔素)



當維生素A、 β -胡蘿蔔素不足

(維生素A、 β -胡蘿蔔素)



(一) 維生素A

是構成視網膜上的感光細胞的基本營養素，
與夜間視力及淚液分泌有關。

缺乏：(1) 夜盲症 (2) 乾眼症

(二) β -胡蘿蔔素

β -胡蘿蔔素在體內可轉換為維生素A。



肝臟



胡蘿蔔



南瓜



紅肉地瓜
(顏色偏橘紅)

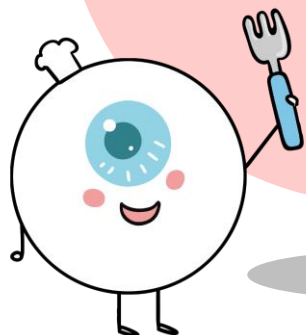
維生素A、
 β -胡蘿蔔素



黑葉白菜



菠菜



【護眼小食譜 — 五色鮭魚飯捲】

【食材】

1. 鮭魚40g
2. 紅蘿蔔半根
3. 菠菜一把50g
4. 南瓜1/4顆
5. 雞蛋1顆
6. 小黃瓜1條
7. 越光米半碗

【作法】

1. 將鮭魚蒸熟，切碎放涼
2. 紅蘿蔔燙熟，切條
3. 菠菜燙熟，切段放涼
4. 南瓜蒸熟，切條
5. 雞蛋煎成蛋皮，切條
6. 選擇無油無鹽的海苔，鋪上適量越光米
7. 將所有材料平鋪上去
8. 捲起壓實，最後切片即可

