

明日食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

現代人常處於緊張壓力之中，除了在上班長時間眼睛注視著螢幕，回家之後又幾乎都在電視機前渡過，這樣的作息模式十分容易造成眼睛疲勞乾澀，甚至伴隨黑眼圈、假性近視、頭痛、肩頸酸痛……等等不適症狀。

藉由適時按摩，有助放鬆眼部肌肉，也可以促進眼部血液循環、紓解疲勞，改善眼睛乾澀狀態。

不過如果能由飲食上補充，更能為保健眼睛的效果加分，以下即詳細說明。

維生素A可以幫助光敏感色素細胞的形成，若缺乏維生素A，容易導致夜盲症，同時也容易患有乾眼症或角膜軟化症。含有維生素A的蔬果如：胡蘿蔔、蕃茄、木瓜、南瓜、菠菜、綠花椰菜、枸杞等黃紅色和深綠色蔬果。

β -胡蘿蔔素在體內轉化成維生素A。 β -胡蘿蔔素在體內具有抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物及自由基，還能保護眼睛水晶體和視網膜黃斑部。富含 β 胡蘿蔔素的蔬果常見的有：橘色系的胡蘿蔔、甘藷、木瓜、芒果、紅蕃茄，綠色系的蔬果如茼蒿、油菜、菠菜、韭菜等。

維生素C、E也具有抗氧化的功能，對眼睛水晶體、視網膜，有保護的功能。含維生素E食物有葵花子油、紅花油、玉米油、黃豆油、小麥胚芽、杏仁綠色蔬菜、堅果類。

不挑食、不偏食，保持營養均衡之外，平時注意閱讀或看電視的距離與姿勢，常做戶外運動、眺望遠方、走向大自然，看看青山、綠樹，放鬆眼肌、舒展頭肩頸肌肉的健康操……等等，也是保護眼睛的好方法。提醒您，定期接受眼科檢查；早期發現眼睛機能的退化，可以減少視覺嚴重受損的機會，也能常保「靈魂之窗」的健康喔。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心營養師 林玉真、陳燕華)



護眼生蔬捲

材 料：海苔半張剪成絲、起司數片、萵苣葉數片、胡蘿蔔絲半條、
苜蓿芽半碗、玉米筍數條

和風醬材料：味噌一茶匙、熟花生仁少許、松子少許、核桃少許、檸檬汁
一匙、白醋半碗、橄欖油一匙、黑糖少許

和風醬作法：以上材料用果汁機加少許水，打成醬汁。

作 法：所有生菜洗淨切絲，或剝片，玉米筍川燙，起司捲成花筒
狀，並包入萵苣葉，將所有生菜拌成盤，撒上海苔絲，食用
時淋上和風醬即可。

亮眼彩蔬燒

材料：甜椒(紅、黃)各一粒、西洋芹一片、黃色小番茄數粒、綠花椰菜一
朵、枸杞30g、蘑菇30g、橄欖油少許

作法：

1. 西洋芹與綠花椰切片、切朵，川燙熟備用，枸杞用熱水沖洗後備用。
2. 紅黃彩椒切片、蘑菇切片、黃色小番茄切半。
3. 油鍋入少許橄欖油，先入蘑菇片煎黃，再入紅、黃彩椒，及其他所有蔬
菜，起鍋前撒上枸杞即可。



番茄蔬果盅

材料：蘆筍100g、中番茄3粒、小黃瓜1條、芒果120g、梅粉少許

作法：

1. 將蘆筍切成段，並用熱水川燙，小黃瓜洗淨切絲，芒果切絲。
2. 中番茄切開成盅型，以水果刀將盅內果肉挖出些許，並置入蘆筍、黃瓜絲、芒果絲。
3. 食用時可撒些梅粉調味。
4. 利用水果的甜味來取代醬料，可減少油脂或糖份的攝取。

舒眼木瓜西米露

材料：椰奶100ml、西谷米80g、木瓜250g、白糖4茶匙

作法：

1. 將西谷米放置熱水中煮熟，加入白糖4茶匙及椰奶放置冷卻。
2. 木瓜切小丁，再放入冷卻的椰奶西米露，冷藏後即可食用。
3. 氣候轉涼時，可略溫熱後飲用。