

# 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，除了在上課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。

$\beta$ -胡蘿蔔素在體內轉化成維生素A。 $\beta$ -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 $\beta$ 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。