

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

2 2024
4 月號



打敗惡視力 寵Eye——一起來

根據調查，全臺灣平均每五名國小一年級的生入學新生，就有一名「眼鏡仔」，是名符其實的近視王國呀！就讓營養師來告訴大家，哪些彩色蔬果中所含的葉黃素、胡蘿蔔素與花青素，可以保護我們的靈魂之窗唷！

紅色蔬果

蕃茄、甜菜、紅甜椒、草莓、蔓越莓、枸杞...等

黃橙色蔬果

黃甜椒、胡蘿蔔、南瓜、木瓜、玉米、南瓜...等

玉米和南瓜是屬於全穀雜糧類。

深綠色蔬果

菠菜、地瓜葉、青花菜、芥藍、油菜、奇異果...等

原來每天營養午餐的青菜吃光光，就可保護眼睛了耶！

藍紫色蔬果

茄子、紫色高麗菜、紫洋蔥、藍莓、葡萄...等



攝取多元彩色蔬果，可以藉由保護黃斑部免受3C用品的藍光傷害外，也能改善視覺敏銳度和清除有害的自由基物質，達到視力保護！

其他有利眼睛保健的營養素及食物種類

維生素A

牛奶、雞蛋

維生素B

糙米、瘦肉

維生素C

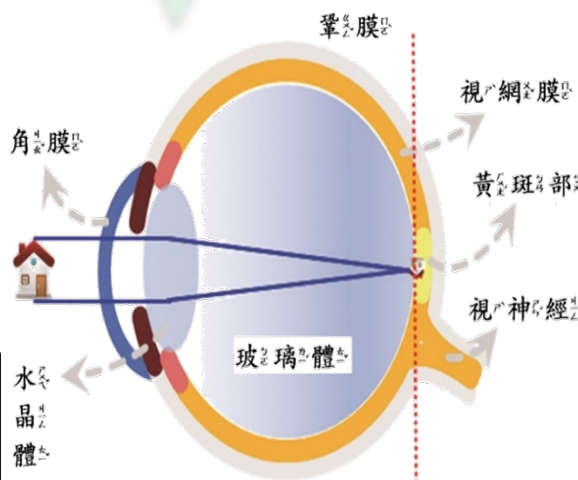
新鮮蔬果類

維生素D

牛奶、魚類

維生素E

堅果、酪梨



我們的眼睛構造圖

有獎徵答

Q1：請舉例兩種你曾經在學校營養午餐中，吃過對視力保健有好處的深綠色蔬果。

Q2：請問早晚攝取一杯牛奶，除了幫助長高外，對於視力保健有沒幫助呢？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美