

远离“小眼镜”系列之二 | 把好健康饮食关很重要

国家疾控局 2024-03-18 15:06 北京



据国家疾控局监测数据显示，2022 年我国儿童青少年总体近视率为 51.9%，较 2021 年下降 0.7 个百分点，我国近视防控工作取得积极成效。为了帮助大家了解科学用眼和护眼知识，国家疾控局组织制作了远离“小眼镜”系列科普内容。



大多数家长都了解近视是由遗传、环境、不良用眼习惯等引起的。其实，我们日常饮食中的某些食物或营养素，也和儿童青少年的视力有密切关系。

“甜蜜”会给视力带来负担

含糖饮料、蛋糕、甜点、糖果等是儿童青少年喜欢的食物。但常吃这些含添加糖比较高的食物，不仅会导致儿童肥胖，还容易引发或加重近视。儿童青少年少吃糖，可以起到预防或控制近视的作用。



多吃蔬菜水果眼睛更明亮

新鲜蔬菜水果中富含多种有益于视力健康的植物化合物，如羽衣甘蓝、菠菜、西兰花、生菜、豌豆等绿叶蔬菜中的叶黄素，黑枸杞、蓝莓、黑加仑等深色植物中的花青素，藏红花、栀子等植物中的藏红花素。这些植物化合物可能减缓眼轴的延长、抑制屈光度数的增加，从而缓解儿童青少年近视的发生发展。



健康脂肪也能保护视力健康

脂肪也分好坏。其中，部分植物油（如豆油和菜籽油）、新鲜的深海鱼和鱼油中富含的 Omega-3 多不饱和脂肪酸就是健康脂肪的代表，被称作“脑黄金”。它不

但有益于大脑的发育，也是视网膜的重要组成成分，对眼健康具有重要作用。因此，为了保护视力健康，儿童青少年应多吃深海鱼类等食物。

