



眼球要發揮視覺功能，需依靠不同組織互相配合。淚液膜主要由三層成份所組成，能使眼球表面保持濕潤，保護眼球的健康。^[1] 視網膜由大量感光細胞組成，是人體裡氧氣消耗量最高的組織之一，^[2] 因此，眼球的組織長期受氧化壓力，直接與外在環境接觸亦令眼球增加受感染的機會。隨著人體老化，身體的抗氧化能力及自我修復能力會逐漸減弱，^[3] 進食藍莓素可幫助維持眼部健康。

千里目藍莓明眼素選用來自北歐的優質藍莓，配上葉黃素、角黃素及玉米黃素提煉而成。現代人長時間使用電腦、智能電話等電子用品，容易導致眼睛疲勞。有研究顯示，藍莓內含的花青甙可幫助舒緩眼部不適及改善體質。^[4]

以下天然元素可幫助舒緩眼部不適：

藍莓精華

藍莓精華含花青甙（Anthocyanins，一種類黃酮）及抗壞血酸（Ascorbic acid，一種維他命C）。^[5] 類黃酮早已被證實有保護神經及抗氧化的作用，^[6-7] 因此普遍相信花青甙能保護負責傳遞訊息到大腦的視網膜神經層。此外，有研究發現藍莓精華可減低高血糖小鼠的血糖水平。^[8] 花青甙也可促進生產視網膜內提高夜視能力的色素－視紫紅素，^[7] 幫助眼睛適應光線的變化。花青甙和抗壞血酸都是強力抗氧化物，可為眼部提供抗氧化保護，^[9] 維持眼部神經健康。

葉黃素及玉米黃素

葉黃素及玉米黃素是天然胡蘿蔔素，是構成視網膜黃斑點及視網膜其他部分的成份。^[10] 人體不能製造葉黃素及玉米黃素，只能依靠從日常飲食中攝取。^[10-11] 光線中的藍波段是最能損壞眼睛及皮膚的光譜，葉黃素及玉米黃素可過濾藍波段光線，從而減低紫外線照射對眼睛和皮膚的傷害。^[10-11]

角黃素

角黃素是一種抽取自蘑菇類植物的橘紅色素，已知是強力抗氧化物，可中和自由基及分解單聯適氧分子。^[12] 因此，角黃素可幫助阻擋有害紫外線和抵抗氧化分子，維持眼部組織的健康。

致使眼睛不適的常見原因：

- 老化 ^[1,14-15]
- 眼睛經常接觸陽光和強光 ^[14-15]
- 吸煙或生活在污染空氣中 ^[14-15]
- 長時間對著電腦螢幕 ^[10,15-16]
- 長時間使用智能手機或平板電腦 ^[10,15-16]
- 經常配帶隱形眼鏡及睡眠不足，引致眼乾和視力模糊 ^[15]

千里目藍莓明眼素的功效：

- 提供構成視網膜感光色素的元素 ^[7,10-11]
- 有助增強夜視能力 ^[4,10]
- 中和自由基，延緩視力老化 ^[6-7,12]
- 促進血液流動及幫助供應營養到眼球，^[4] 舒緩眼部疲勞
- 幫助眼睛適應光線的變化 ^[7]
- 幫助舒緩眼睛乾澀，滋潤眼睛 ^[4]



建議服用份量：

成人：每天口服一至兩粒膠囊或遵照醫生指示，建議飯後服用。

參考文獻：見英文附頁



Manufactured By:
Vitamins For Life
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.