

## 眼睛需要哪些营养素

**蛋白质** 视网膜上杆体细胞的功能主暗视，锥体细胞则主明视。杆体细胞对微弱光线之所以敏感，是因为它包含有一种特殊的视素质；视素质是由蛋白质和维生素 A 合成的，缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾。

**维生素 A** 如果维生素 A 缺乏或不足，便会使视素质的再生缓慢，不健全，从而使暗适应机能减退，影响夜视；还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化，使原来透明的膜变得不透明。

**维生素 B1** 是维持并参与神经(包括视神经)细胞功能和代谢的重要物质。如果缺乏或不足，易使眼睛干涩，甚至使视神经产生炎症。

**维生素 C** 眼球晶状体中的维生素 C 较其他组织明显偏高，是晶状体的重要营养成分，若摄入不足，常使晶状体混浊，也是导致白内障的重要原因之一。

**钙** 钙是神经中的“信使”，参与形形色色的神经冲动。神经细胞(包括视神经)缺钙，容易出现视力疲劳和注意力分散。

**锌** 能够增强视神经的敏感度，缺锌会影响维生素 A 在体内的吸收。

**硒** 在人体多种组织细胞中，以眼睛的含硒量为最高，是维持视力的重要微量元素。