

身體含充足葉黃素 不需攝取營養補助品

眼科专科医生黄颖昌指出，身体原本就有很充足的叶黄素，不需要经由营养补品摄取，他也没听过有人曾因叶黄素不足而失明。

他说，虽然有些研究指出，叶黄素对延缓白内障及黄斑退化有效，但是这些研究存在著一定的偏差，而且所谓的改善也是极微的。

另一名眼科专科医生美莲凯瑟琳 (Mae-Lynn Catherine Bastion) 也同意这项说法。她说，一些大型的老年人研究显示，改变生活习惯及多加服用保健品如叶黄素，确实会对白内障及老年退化性黄斑病变 (AMD) 有帮助，但是有效率有限，只占了5%。

黄颖昌表示，黄斑原本就有很浓密的叶黄素，加上大自然中很多食物都有叶黄素，因此很少人会缺乏叶黄素。即使有人要借由保健品来摄取叶黄素，也一样会因吸收过量而被代谢，最终花钱却得不到补。

■眼科专科医生黄颖昌指出，很多蔬果类都含有叶黄素，因此只要大家多吃蔬果，就无需通过特别配方来摄取叶黄素。



葉黃素奶粉多國核准 符合安全食用水平

根据大马惠氏公司公关部发表的文告，叶黄素奶粉在全球多个国家，如中国、马来西亚、香港、墨西哥、阿拉伯联合大王国、印尼、哥伦比亚、厄瓜多尔及中美洲核准上市，但是在新加坡尚未得到当局的销售认可。

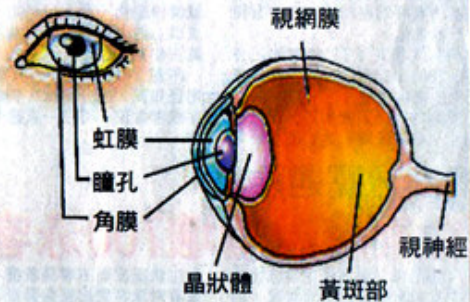
“尽管如此，多项临床试验已证实，叶黄素婴儿配方奶粉绝对符合安全食用水平。”

文告强调，所有在大马销售的叶黄素婴儿奶粉，都是在1983年食品法令及1985年食品条例下，获得大马卫生部食品安全及品质组的核准。



■家庭医学科医生唐云华：人体无法自行合成叶黄素，必须经由外界补充，每天的需求量大约为6至10毫克。若过量摄取，会导致皮肤出现无伤害性的色素沉淀。

視力感光區



懂多一點

黃斑部功能失調可失明

黄斑位于眼底视网膜中央，含有大量的叶黄素。由于该区域的叶黄素浓度很高，并呈现黄色，因此被解剖学家命名为“黄斑”或“黄点”。

黄斑是感光细胞聚集的地方，负责在视野中央提供颜色和具体细节。如果黄斑部的正常功能失调，患者或许还能保有黑白色调的次要视觉功能，但是主要的视力功能会逐渐损坏，甚至有失明风险。