



[營養小知識]

正確的飲食不但可避免眼睛疲勞，也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。

日常中的護眼食材有：菠菜、南瓜、藍莓、紅蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻。

也要提醒大家，除了均衡飲食外，也應避免高糖食物、減少使用3C產品，讓眼睛充分休息，並定期做視力檢查唷！