

# 《美國眼科權威教你吃出好眼力》

## 图书基本信息

书名：《美國眼科權威教你吃出好眼力》

13位ISBN编号：978957136293X

出版时间：2015-7

作者：尼爾·亞當斯, Neal Adams

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《美國眼科權威教你吃出好眼力》

## 內容概要

做做眼球操，戴藍光眼鏡，就能讓視力變好？

美國眼科權威說：

吃對食物，才是最簡單、最有效的視力回復法。

眼壓高到讓眼睛跟頭都痛到受不了；才三十幾歲，報章雜誌上的小字就已經看不太清楚；眼睛乾澀需要不時點人工淚液……這些用眼過度的症狀，讓許多人的眼睛老得比自己還快！

眼睛過勞或老化的「國民病」現象，讓視力回復眼球操、抗藍光眼鏡或矯正型的隱形眼鏡等，成為市面上超夯的護眼神器。然而，這些視力回復術真的那麼神奇嗎？

別再迷信「偏方」了！本書作者眼科權威尼爾·亞當斯醫師明確指出：視力絕非靠吞營養補充錠或做做眼睛操就會變好。想要不動刀、不矯正就能擁有健康的視力其實並不難，只要選擇富含眼睛必需營養素的食材就對了！也就是要善用適當的營養，攝取以蔬果、魚類和全穀類為主要的食物。

書中諸多與營養有關的內容，大部份都不是醫學院所教授，而是亞當斯醫師多年臨床經驗和不斷涉獵相關研究的成果。對於現今許多人大量使用3C而造成眼疾年輕化，更有極佳的預防效果。

美國眼科權威醫生這樣說

身體狀況可以「一目了然」。

一般醫師在檢查病人是否罹患糖尿病、高血壓，甚至癌症之前，都會先從眼底尋找初步的線索。例如，糖尿病患者出現心臟疾病的先兆，就是眼底的小血管出現了變化，這比做血液或掃描檢查更能及早發現。

顧好眼周血液循環，就能提升視力。

眼睛需要大量的血液（血液能帶來氧與營養素）才能運作良好。利用運動和大笑，都能讓眼睛的血流量大增，使視力退化或受損的風險能減少百分之六十。

小心，眼睛也會得糖尿病！

缺乏胰島素時，體內的血糖管理會失控，血流裡充滿過剩的糖份，最終會傷害血管。由於眼睛血管也相當多，所以一旦罹患糖尿病，眼部就容易產生病變。

善用超級護眼好食物，就能逆轉各種眼部疾病。

蕃茄、洋蔥、玉米和椒類（青椒、紅甜椒與紅辣椒）是每天都該吃的視力保健蔬菜。含有葉黃素和玉米黃素的綠葉蔬菜（如：菠菜），會吸收超強藍光，更是天然的太陽眼鏡。

【本書精華】

1. 哪些因素會傷害眼睛，還有如何預防眼睛隨著年紀增加可能出現的毛病。
2. 針對黃斑部病變、視網膜色素病變、糖尿病相關的眼部症狀、青光眼、白內障，以及乾眼症等六種影響眼睛的疾病，說明其治療、預防之道與減少危險因子的方法，藉此能採取護眼行動加以改善，並保護視力。
3. 整理出詳細的視力研究結果，並提出諸多飲食建議，讓讀者能依自己的情況來保養眼睛，也吃出好眼力。

# 《美國眼科權威教你吃出好眼力》

## 書籍目錄

# 《美國眼科權威教你吃出好眼力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)