

# 山桑子有何護眼功效？

資料來源：元群眼科診所 2013-01-10

## 什麼是山桑子？

山桑子(或稱山桑果)並不是 Bilberry 唯一的中文名字，或許有更多人對「覆盆子」這個名字比較熟悉，在很多歐洲菜單裡，偶爾你會看到這個名字，還有人把 Bilberry 翻譯成「越橘」，在傳統的歐美家庭裡，Bilberry 就和藍莓、蔓越莓一樣，常常被拿來做為果醬的材料，山桑子和平時我們吃的藍莓很像，有很深的天然色素，這也是它活性成分的主要來源，山桑子最主要的活性成分就是俗稱 OPC 的花青素，OPC 存在許多的天然蔬果中，葡萄籽、葡萄皮、深色莓果類都或多或少含有一些這類活性成分。

雖然每一種蔬果中所含的 OPC 種類不盡相同，但是他們都是很強的天然抗氧化劑，山桑子中所含的 OPC 特別具有微血管保護作用，由於眼睛是所有器官中所含微血管最細、密度最高的，眼睛的微血管所擔任的是運輸養分及氧氣提供眼睛細胞營養的重要角色，因此許多眼科研究指出，山桑子具有保護眼睛細胞，調節眼睛結締組織、肌肉彈性的功能，在歐美的自然療法(Naturehealing)中，自然療法眼科醫生經常以山桑子來作為視力保養的天然生藥，由於山桑子同時富含維生素 A，因此也具有預防夜盲症的功能。另外，山桑子的葉子含有可以穩定血糖濃度的奎寧酸化合物及少量的單寧質，在歐洲的生藥學界，也運用山桑子葉茶來作為糖尿病人的保養之用。

## 山桑子與視力保健

山桑子已是保護眼睛熱門的產品了，由於山桑子萃取物中的 OPC 成分可以強健眼睛的血管及結締組織，防止水晶體受自由基作用而引發白內障。在歐美國家醫生也經常以山桑子來改善青光眼、假性近視的肌肉調節不平衡問題及預防老年人的視力減退現象。

## 什麼樣的人需要補充山桑子？

科技的快速發展，現代人，每天要面對電腦螢幕工作的時間越來越長，眼睛的休息時間也越來越少，長時間盯著高輻射、近距離的螢幕工作、讀書，是常有的事，因此現代人的視力問題也就日趨惡化，小朋友的假性近視、上班族經常感到眼睛疲倦者，如果擔心視力惡化，都可以補充山桑子萃取物來預防視力減退，另外，適合補充山桑子萃取物的族群還包括糖尿病人預防視網膜退化、

老年人預防白內障、青光眼及夜盲症的預防等（不過現代人已經很少會有夜盲症問題了）。

## 如何選購好的山桑子萃取物補充劑？

如何選購好的山桑子萃取物產品？和選購任何生藥萃取物補充劑一樣，「每瓶幾粒」和「每粒多少毫克」是最簡單而容易分辨的選購方法，但是，產品成分中的山桑子有效濃度、OPC 的百分比是多少，可能是更關鍵的判斷訊息，一般歐美的生藥提煉技術都有一定的標準提煉原則，最常見的山桑子萃取物的 OPC 濃度為 25%，另外，產品的成分是不是百分之百的山桑子，如果不是，那麼山桑子萃取物的實際含量才是判定產品規格的真正訊息。

## 如何補充山桑子萃取物？

如果視力及眼睛方面並沒有即時惡化或不適的現象，山桑子萃取物來只是作為保養及預防疾病之用時，那麼每天只要補充含 25%OPC 的山桑子標準萃取物也就夠了，如果是近來視力有明顯退化、已有白內障現象及眼睛容易疲勞或不適者，可以將每天的服用量提高兩倍，不過，千萬不要忘了，山桑子萃取物是一種用來作為保健的食品，不是藥品，當發現視力及眼睛有不適問題時，還是應當立即到眼科診所就醫，保健食品只是一種輔助的角色，它或許可以讓你的問題在正規的醫療下，更容易痊癒，或者是延緩惡化的速度，或者是在疾病還未發生之前，達到預防勝於治療的目的。