

2025賽 0鏈 3鏟 17:39:42 - 1

龙眼

补益心脾，益血安神。凡是因为心脾两虚导致的健忘、失眠、心悸、智力衰退等，可以通过服食龙眼来调整。

柚子

含有大量维生素A、维生素B1和维生素C，属于典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。常吃能使人精力充沛，有醒脑促记忆的作用。此外，橘子、柠檬等也有类似功效。

了解护眼元素维生素A和β-胡萝卜素有助于补肝明目，缓解眼睛疲劳。维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中。植物性食物只能提供维生素A原。β-胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、杏、红薯等绿黄色蔬果中。

维生素C对眼睛也十分有益。人眼中维生素C的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长，维生素C含量明显下降，晶状体营养不良，久而久之会引起晶状体变性。所以要多吃维生素C含量丰富的蔬菜、水果。

胡萝卜

富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等，其中以维生素A的含量最多，其作用和鱼肝油相似。此外，胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素，可维护眼睛和皮肤的健康。

菠菜

含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等，它不仅是营养价值极高的蔬菜，也是护眼佳品。

韭菜

富含维生素A原、维生素C，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、纤维素以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。

枸杞子

含有丰富的胡萝卜素，维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等，是健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。