

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



藍莓精華 當真可以提升視力?

香港人經常長時間工作，頻密使用電腦，眼睛疲勞不在話下，有些人更感到視力變差。瞄準這種都市現象，過去約一年間，標榜護眼和改善視力，以藍莓為主要成分的產品蜂湧進入本地健康食品市場，宣傳更是鋪天蓋地，報章、雜誌、電視和零售店等均可看到藍莓產品的廣告。究竟藍莓的健康聲稱有多少根據？藍莓又會不會有副作用？本會請來醫學和營養學的專家，為消費者詳細介紹。

什麼是藍莓和花青素？

「藍莓」(Blueberry)泛指一群越橘屬(Vaccinium)植物，其果實成熟後呈藍色或深紫色，可食用。而在健康食品較多用的「山桑子」(Bilberry)又稱「歐洲藍莓」(European Blueberry)，亦是越橘屬植物，可算是藍莓的親戚。香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心表示，歐洲藍莓有較多研究資料，常被健康產品採用。

花青素(Anthocyanins)是一組存在於

植物界的水溶性色素，有約400個成員，是黃酮類化合物(Flavonoids)的其中一種。大部分果類、蔬菜、花和植物組織的顏色，皆由它們所含的花青素提供。花青素含量較高的果實多為漿果(Berries)如藍莓、車厘子、樹莓、士多啤梨和黑提子等。

食物安全中心(食安中心)指出，有研究顯示藍莓的花青素含量或會受其品種、種植地及成熟程度等因素影響而有所差別。



未試過藍莓產品，對這些產品沒有認識，不知道裏面包含什麼成分。不過始終覺得天然食物比較好，原汁原味，沒有經過加工提煉，也很享受一粒粒食落肚的甜甜的過程，所以我經常買新鮮藍莓。



我鍾意食藍莓，喜歡它的味道。
現在比較容易買到藍莓，很多時
在超市都見到，價錢不似以往那
麼貴，選擇也比較多；食過不同
產地的藍莓，發覺阿根廷的藍莓
好靚，特別好味。



歐美研究証明

北歐野生藍莓精華

Vaccinium myrtillus

- 比維他命 E 及 C 強
- 保護眼睛視網膜健康
- 強化視力感光色素
- 促進視力清晰
- 改善夜間視力
- 紓緩眼睛疲勞
- 令雙目明亮照人
- 修護眼睛血管
- 對抗游離基，抗衰老
- 促進膠原蛋白生長，活化肌膚
- 美白淡化黑斑
- 增強抵抗力
- 保護心、血管流通及代謝
- 適合關注血糖人士保健 / 補眼
- 保護肝臟健康

- 眼精疲勞の改善
- 視力改善
- 夜間視力の改善
- 抗老化

榮養補助食品

藍莓產品有各式各樣護眼
和改善視力的聲稱。

- 增進視力和眼部機能
- 減少紅筋，美目明眸
- 改善眼睛疲勞、乾澀
- 發揮強大抗氧化能力

北歐野生



陳法拉

我有戴隱形眼鏡，有時戴得太長時間，通常在深夜
時分，就會眼睛乾澀、痕癢，或者流眼水。在報章、
雜誌、電視上看到藍莓產品的廣告，知道藍莓有抗
氧化成分，對眼睛有好處。



藍莓產品有各種護眼聲稱

藍莓產品標榜護眼和改善視力，聲稱
多多，例如「改善夜間視力」、「保護眼睛視
網膜健康」、「加速視網膜內之視紫質再
生」、「強化視力感光色素」、「過濾藍光及有
害光線」、「促進視力清晰」、「紓緩眼睛疲
勞」、「令雙目明亮照人」、「促進眼部特幼微
絲血管的血液循環」、「減淡黑眼圈及眼袋」
等等。本會是次訪問的專家大多對這些聲
稱持保留態度，認為需要等待更多權威臨
床研究支持，例如有專家認為實驗室研究
顯示花青素可能對微血管循環有正面的功
效，因此「促進眼部特幼微絲血管的血液循
環」這個聲稱在理論上是有可能的，但暫時
未見有權威臨床研究支持。

改善夜間視力之說 由一個傳說開始

近數十年把藍莓視作健康食品來研究，原來是因第二次世界大戰時期的一個傳說而起。有傳聞指二次大戰期間，英國空軍的飛行員會在夜間出動之前，食用藍莓果醬，以增強在黑暗中的視力。不過，香港中文大學眼科及視覺科學學系譚智勇教授指出，有研究人員翻查過英國空軍的檔案，並無有關派發藍莓果醬予空軍人員食用的紀錄，而有臨床隨機對照試驗顯示藍莓沒有提升夜間視力的效果。藥物教育資源中心亦表示，藍莓可能無法改善夜間視力。

香港營養師協會亦指出，有研究證據顯示，山桑子對夜視能力沒有幫助。美國國家衛生研究院 (National Institute of Health) 及國家醫藥圖書館 (US National Library of Medicine) 屬下的MedlinePlus資料庫顯示，藍莓對改善夜視能力聲稱的評級為「D」，即表示「有可信的科學證據反對此用途」(Fair scientific evidence against this use)。

花青素對視力的影響仍需研究

食安中心表示，有個別研究指花青素可能對視力有好處，但該中心認為，需要進

國際文獻證實藍莓的抗氧化成份為蔬果之冠，能清除人體內有害的氧化物。藍莓除了能有效保護眼睛視力外，更可保護心臟健康、防止肌膚水份流失、預防衰老、消除皺紋等。

「北歐野生藍莓對眼睛有益」這個題目之所以引起科學家廣泛的研究，源起於二次大戰期間，英國皇家空軍的飛行員在進行夜間轟炸飛行任務前，會被配給含有Bilberry的食物，令他們在能見度極低的黑夜中，仍能清楚看見敵機。

加強視力



有關空軍服用藍莓的傳聞，也有在藍莓產品的宣傳單張出現。

一步的研究才能確定花青素是否有改善視力的功效。

衛生署認為，目前並未有足夠的醫學證據支持花青素在預防或治療人類疾病方面有確切的功效，現時亦未見有主要的海外醫藥衛生組織建議使用花青素來改善健康或治療疾病。雖然有些研究顯示花青素的抗氧化能力可能對改善視力和預防某些疾病有幫助，但大部分的資料只是從動物試驗、體外細胞研究或小型非隨機對照臨床研究 (Non-Randomized Controlled Clinical Trial) 所取得。

而香港營養師協會亦指出，外地曾對山桑子提取物的功效作出研究，例如抗氧化、消炎、降脂等，雖然在臨床前 (Pre-clinical) 的研究顯示可能有用，但缺乏優質

的人體試驗支持，現時既難確定亦難否定藍莓在人體的功效。

譚智勇教授表示，食用漿果 (Berries) 一般都含大量花青素。而實驗室研究顯示花青素有抗氧化和消炎效果，亦可能對微血管循環有正面的功效。產品的聲稱如「減少紅筋」、「促進眼部幼弱微絲血管的血液循環」等，在理論上是有可能的。然而，目前未有嚴謹的隨機對照臨床試驗 (Randomized Controlled Clinical Trial) 支持幫助眼睛健康的聲稱，因此，現時仍難以確定那些體外試驗所展示的功效，能否轉化成改善視力或者延緩視力退化的效益。

藥物教育資源中心指出，參考天然藥物資料庫 (Natural Medicines Comprehensive

有藍莓乾和藍莓汁產品指藍莓能預防癌症。

preservatives, hydrogenated oils, artificial colors or flavors.

Blueberries are an "Antioxidant Powerhouse," and abundant in ellagic acid and high soluble fiber. Studies have shown that Blueberries help reduce cholesterol and neutralize free radical damage to cells and tissues that can lead to cataracts, glaucoma, heart disease and cancer.

Enjoy the fresh sweet taste of Orchar's dried fruit and berries year

溫習功課、看電視、用電腦或打遊戲機，均對視力造成損耗，所以要飲

百分百純天然藍莓汁：

- 以歐洲野生藍莓 (Bilberry) 及美國優質藍莓 (Blueberry) 鮮製
- 不含防腐劑、人造色素或添加糖分
- 含大量花青素，醫學證明對保護視力有顯著功效
- 補充視網膜營養，並提升夜間視力，對夜盲症患者亦有所裨益
- 含豐富抗氧化物，減少患癌機會
- 強化血管，有助心臟健康

開樽蓋小貼士：

- * 果肉沉澱為正常現象，飲用前請先搖勻
- * 因經真空處理，開樽蓋前，將樽底向上，然後用手拍樽底數下，可更易扭開樽蓋

100%



BLUEBERRY Juice 藍莓汁

藍莓被現代科學家譽為十大最佳營養食品之一，更於2002年被美國《時代雜誌》選為十大抗氧化食品之首。藍莓中所含的藍色色素花青素有助改善視力，預防視力衰退。藍莓亦具有天然抗氧化劑，故能有效預防心臟病、癌症，及具抗氧化、抗衰老之功能。

成份 / Ingredients: 藍莓濃縮汁 / Blueberry Juice Concentrate (75%)、純淨水 / Pure Water、蔗糖 / Cane Sugar.

原果汁含量 / Juice Content: ≥ 75% 淨重 / Net Weight: 252ml

此日期前最佳 / Best Before: 日D / 月M / 年Y 見瓶蓋 / Show On Cap

儲藏方法 / Storage: 開瓶後須冷藏 / Refrigerate after opening

飲用前請先搖勻 / Shake Well Before open

企業通過食品安全管理體系HACCP國際認證和ISO 9001及ISO 14001認證

藍莓對健康有什麼幫助？

- 消除眼睛疲勞，增進視力及眼部機能
- 提升抗氧化能力，有效抗衰老
- 抑制自由基，有效預防心臟病、癌症
- 維持心臟血管健康，平衡血壓
- 含多種維生素和抗氧化素，增強抵抗力

Database) 資料,現時藍莓較有可能改善的視力問題是因高血壓或糖尿病引致的視網膜病變。

國際間沒有公認的建議服用量

香港營養師協會表示,坊間藍莓產品的服用量可能是依靠個別研究、刊物資料、傳統用法或個別專家意見而定出的,現時並無國際機構或國家有訂立藍莓提取物的建議服用量。不少草藥或膳食補充劑均未經詳細測試,安全性及功效皆沒有保證。

藥物教育資源中心指出,花青素沒有最高可攝取劑量,常見的劑量為每日三次,每次60-160毫克的歐洲藍莓精華(含36%花青素成分)。

可能與藥物產生相互作用

由於現時沒有足夠的有關藍莓的人體試驗數據,香港營養師協會表示對於食用藍莓的建議保持中立,不過提醒服用者要小心,亦不要被產品的宣傳攻勢所誤導,因為藍莓是否有所聲稱的好處,仍需進一步的研究才能判斷。該會指出,藍莓可能會與藥物產生相互作用或引致副作用。



近數個月報章雜誌出現不少藍莓產品廣告。

- 藍莓可增加出血的風險,正服用薄血丸華法林 (Warfarin) 或接受肝素 (Heparin) 治療的病人,應避免服用藍莓提取物。藍莓亦可能與其他膳食補充劑例如銀杏 (Ginkgo biloba)、大蒜 (Garlic) 或棕櫚 (Palmetto) 等起作用,增加出血風險,因此必須慎用。

- 藍莓可能降低血壓,正服用降血壓藥的病人,應諮詢醫生和藥劑師意見。

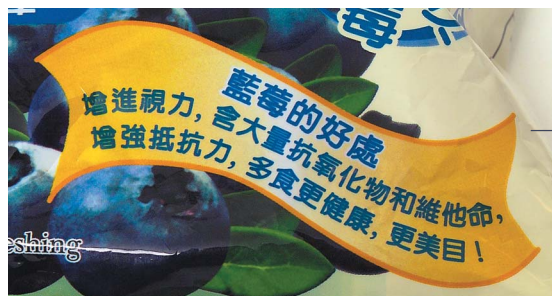
- 藍莓可能降低血糖,正在服藥的糖尿病病人,應諮詢醫生、藥劑師和營養師意見。

- 藍莓補充劑可能有致瀉的副作用。

藥物教育資源中心亦表示,健康產品或營養補充劑雖然不是正統藥物,但也有一定的副作用,消費者選購前需注意,應先詢問社區藥劑師的專業意見,瞭解產品的功效、正確服用方法、禁忌、與藥物及食物的相互作用等,才購買和服食此類產品。該中心不反對消費者安全地服食健康產品或營養補充劑作保健用途,但呼籲消費者不應盡信有關健康產品或營養補充劑的聲稱。



其實飲食要均衡,多吃生果、蔬菜有好處,身體懂得調節,不用刻意吃什麼東西去補充。我平日都盡量吃健康的食物,譬如今早趕時間去整頭化妝,便帶了乳酪和香蕉在的士上吃。



蒟蒻啫喱加入藍莓汁作為賣點。



由均衡飲食做起

食安中心提醒消費者花青素非藍莓獨有，其他蔬果類食物，例如士多啤梨、提子、車厘子和蕃薯等亦含有花青素，因此建議消費者保持均衡飲食，選擇進食不同種類的蔬果。

譚智勇教授亦表示，以現時的證據來說，漿果似乎對身體健康有幫助，而他亦鼓勵均衡飲食，當中應包括有足夠蔬果類食物。譚教授亦指出，現時並無科學證據顯示，服用以漿果提取物製成的健康食品，比起天然水果較好或較差。

衛生署則提醒消費者，要保持健康，最重要是養成良好的生活習慣。若想服用健康食品，最好先諮詢專業醫護人員的意見。服用前，應先細閱產品標籤，瞭解例如禁忌(Contraindications)、服用量、儲存方法和使用期限等資料。

成分：女貞子、枸杞子、歐洲藍莓精華
食用方法：每日1次，每次1-2粒
貯存：蓋緊瓶蓋，置於陰涼乾燥處
包裝：每瓶60粒，淨重21克

不少產品除含有藍莓外，還聲稱含有其他草藥成分。



產品多聲稱由大量藍莓濃縮及提煉而成。

藥物教育資源中心¹ 對一些西草藥或天然藥物成分的意見

成分 [2]	可能對眼睛產生的功效 [3]
葡萄籽精華 (Grape Seed Extract)	可能對強光引致的眼睛疲勞有用；暫時未有足夠證據證明對改善夜間視力有效
葉黃素(Lutein) / 玉米黃素 (Zeaxanthin)	可能對老年視網膜黃斑病變和白內障有效；暫時未有足夠證據證明對色素性視網膜炎的功效
銀杏葉精華 (Ginkgo Leaf Extract)	可能能夠改善糖尿病的早期視網膜病變和青光眼；暫時未有足夠證據證明對老年黃斑病變的功效
小米草 (Eyebright)	有關小米草的研究資料不多，它被用於舒緩眼部疲勞、眼紅、眼挑針(麥粒腫)、結膜炎和眼瞼炎
DHA	可能有助於改善老年黃斑病變
魚油	可能對老年視網膜黃斑病變和白內障有效
番茄紅素 (Lycopene)	沒有研究資料指番茄紅素或卵磷脂對眼部健康有幫助
卵磷脂 (Lecithin) 又譯作豆磷脂	

註

[1] 即香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心。

[2] 本會收集的藍莓健康食品中，部分還含有其他西草藥成分，表中所列為其中一些被聲稱為能改善視力或護眼的成分。

[3] 為該中心參考天然藥物資料庫(Natural Medicines Comprehensive Database)後提供的意見。

含6大珍貴純天然成份：



北歐野生藍莓精華 European Bilberry Extract

- 花青素含量極高，高效能的抗氧化功效，預防視力衰退及老花
- 加速視紫質再生，使影像清晰，提升夜視能力
- 舒緩眼睛疲勞，眼乾，眼澀，擊退黑眼圈



萬壽菊精華(含葉黃素及玉米黃質素) Marigold Extract (Contains Lutein and Zeaxanthin)

- 過濾藍光及有害光線，舒緩對光線過敏
- 保護眼睛黃斑部細胞免受破壞



純植物性海藻DHA精華 Vegetarian DHA

- 加速眼睛與腦視神經的訊息傳遞，使影像更清晰

部分產品聲稱 結合中西草藥成分

部分產品聲稱除含有藍莓花青素外，還有中草藥成分，例如枸杞子。

香港中醫學會理事長黎照環中醫師表示，枸杞子性味甘平，列中藥上品。能「補精氣之不足，益顏色，變白，明目安神，令人長壽」，應用於腎虛精血不足所致的頭目眩暈、視力減退、性神經衰弱等。枸杞子毒性極低，一般服用是安全的，但中醫認為有「脾虛濕滯，內有實熱者」不宜應用。從中醫

角度看，其實視力減弱除因肝腎弱之外，也有可能是因為眼睛局部問題，或者眼外或全身問題，因此，不能盲目地用藥。患者應找中醫師辨證後再施以適當治療。

資料來源：衛生署、食物安全中心、香港營養師協會會長林思為、香港中文大學眼科及視覺科學學系譚智勇教授、香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育總監崔俊明藥劑師、香港中醫學會理事長黎照環中醫師