

類胡蘿蔔素與視覺健康促進的探討-以木鱉果為例

Study on visual health promotion and carotenoids from *Momordica cochinchinensis*

胡芳慈¹ 張朝凱² 溫小娟^{1,3} 張秉庠¹

¹ 元培醫事科技大學 醫務管理學系

² 元培醫事科技大學 視光系

³ 元培醫事科技大學 寵物保健系

摘要

3C 產品越來越普及，藍光對眼睛的影響日漸嚴重，近兩年在疫情的影響下，越來越多人改變辦公型態，學校也大多改為線上課程，由於專心盯著螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分蒸發，其特徵會出現眼睛疲勞、乾澀及視力模糊，久了更會出現乾眼症。木鱉果(學名:*Momordica cochinchinensis*)是東南亞的水果，其外表有紅色的假種皮因而得名。有研究指出木鱉果成熟的種子中含有大量的植物營養素，特別是茄紅素及類胡蘿蔔素。本研究目的以木鱉果果油膠囊介入，探討乾眼症的改善情形。本研究通過元培醫事科技大學人體與人類行為研究倫理委員會審查(YPU-IRB-1110708)，研究對象以香山居民為主，年齡介於 45-60 歲。利用眼表疾病量表問卷進行介入前及介入後比較，受測者早晚服用各兩顆木鱉果果油，服用 1 個月。統計數據以 2019Excel 整理，再以 SPSS14.0 軟體進行成對樣本 *t* 檢定，顯著性設為 $p < 0.05$ 。研究結果共 39 人參與研究，男性 15 人，女性 24 人，先以眼表疾病量表積分大於(含)12 為本研究探討對象，本研究有 30 人為主觀乾眼病的受測者，平均年齡為 53.16 ± 5.33 歲。在服用木鱉果果油 1 個月後，其眼表疾病量表總積分具有統計性的差異(26.23 ± 10.42 vs 21.78 ± 15.2 , $p < 0.05$)且具明顯改善的效果。由研究結果得知補充富含類胡蘿蔔素的木鱉果果油可改善主觀乾眼症的情形。

關鍵字：眼表疾病量表、乾眼症、木鱉果、類胡蘿蔔素