

緩解眼睛疲勞茶飲及水果

導讀：導致眼睛疲勞的原因很多，長時間盯著電腦屏幕或電視是一個重要原因。在環節眼疲勞的諸多方法中，飲茶及吃水果無疑是一種簡單而實用的方式。來看看哪些茶飲及說過具有明目功效吧。以下文章我們一起來了解。

緩解眼睛疲勞推薦茶飲：

藍莓消除各種眼睛不適，含各種人體必需元素和微量元素。

菊花茶：菊花茶絕對是經典中得經典，但是選擇菊花有講究，要考慮菊花的飽滿與色澤。菊花有清熱解毒的功效，夏日里最好解暑中藥。它能去肝火，緩解眼部疼痛。

決明子茶：決明子也有明目排毒的功效，據說也是一種減肥聖品，除此之外，決明子還有除濕的功效。喝此款花茶茶味偏酸，不過味道還是挺不錯的。

桂花綠茶：桂花能夠養生潤肺，喝此款花茶對皮膚有美白滋潤的養生功效，而且香味能使人淨化身心，平衡神經系統。桂花和綠茶搭配能夠解除口臭和保健眼部。

杞子甘菊茶：甘菊有退肝火，明目的功效，但是因為性冷，所以配合杞子平衡藥性。如果有上火的MM，那麼就可以免去杞子，有降火的功效哦。

素馨花茶：素馨花茶有養目和排毒養顏的功效，工作中經常接觸電腦以及想要滋潤皮膚的MM們最適合飲用此款花茶。

甘草綠茶：甘草性寒，但是能夠解毒，喝此款花茶能夠清除體內毒素，有高血壓和心腦血管，腎臟疾病和孕婦不適合飲用此茶。甘草因為含有甘草甜素，所以喝起來口感會比較好。

玫瑰花紅茶：玫瑰花有消除疲勞，保護肝臟的功效，肝臟和眼睛息息相關，所以要保護眼睛首先要護肝。此外，玫瑰花茶還有美容養顏，調理血氣的功效。

決明天麻茶：三天飲一劑，一月為一療程。適於乾活干擾所致的眼紅、眼疲勞。

桑葉菊花茶：每天一劑，飯後飲用。桑葉、菊花都是清肝明目的良藥，具有清熱解毒的功效，迅速緩解嚴疲勞，保護眼睛的養生茶。

緩解眼睛疲勞水果之王藍莓：

藍莓富含微量元素：

藍莓：藍莓可消除各種眼睛不適藍莓富含各種人體必需元素和微量元素，被譽為“水果之王”，可為眼睛提供各種生命活動所需營養，消除乾、酸、澀、癢、脹、痛、怕光、流淚等各種不適症狀。

藍莓可營養眼睛緩解眼睛疲勞藍莓不僅含有維生素 A，其主要成分 是花青素，可直接加速視網膜、視紫質的合成與再生，緩解眼疲勞，增 強眼睛的視覺、色覺感光度，讓眼睛綻放活力光彩。

藍莓可預防近視：

藍莓可預防近視，節制近視加深多倫多大學博士生導師、哈佛大學 醫學博士沃科教授證實，藍莓可延緩眼睛衰老帶來的視力下降，對近視 的發展有抑製作用。利於青少年預防並改善因用眼過度而導致視力下 降。

藍莓可預防白內障、青光眼：

藍莓可預防或緩解眼病發生藍莓可以清除自由基對眼睛造成的氧化傷害，延緩眼睛老化，預防因為老化產生的白內障、青光眼等各種眼病的發生，尤其對糖尿病人眼睛並發症的預防效果顯著。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

