

遠離惡視力(123)



科技日新月異，
多數人總是「機」不離身，
長期過度用眼，怎麼辦？

已讀 122
下午12:23

新北食品

國健署特別提出「護眼123」，
幫助孩子遠離惡視力的威脅：

- 1、每年定期檢查視力1次
- 2、未滿2歲不看螢幕，2歲以上
每日不要超過1小時
- 3、用眼30分鐘休息10分鐘，每
日戶外活動達120分鐘

此外，

天天五蔬果，均衡飲食也很重要

常見的護眼營養素包含：

維生素A 紅蘿蔔、大番茄

維生素C 甜椒、橘子、奇異果

維生素E 葵花油、酪梨、堅果

DHA 鮭魚、鯖魚、鮪魚



下午12:33



資料來源:衛福部

近視是疾病！國健署推動「護眼123」幫孩子從小存視力

