保护我们的大眼睛

**一、幼儿常见的3种视力疾病**

（一）弱视：弱视在早产儿中比较常见，通常是因为孩子的视网膜发育不健全而造成。

（二）斜视：俗称“斗鸡眼”，初生婴儿会有斗鸡眼，这是因为它二眼间的距离比较宽，同时因宝宝手臂太短，无法将东西拿远，只有使眼球对视来集中焦点，形成好象斗鸡眼及轻微斜视的样子。

（三）假性近视：出生时的近视一部分是遗传性的近视。遗传性近视只能在医生检查时才能够被确诊。

**二、4类食物对幼儿眼睛保健效果好**

1、DHA与EPA

DHA是构成眼睛视网膜细胞磷脂的重要成分，DHA的浓度越高，视力越好。EPA则富含许多有益血液循环的保护因子，可以帮助保持血液高度的流动性。这些特殊的不饱和脂肪酸，多存在深海鱼类的鱼油当中。

2、维生素A

维生素A是黏膜细胞分化的必须成分，黏液不够的话，眼睛就会干涩、疲劳、充血，充足的维生素A，可以预防眼睛干涩不适、夜盲症与干眼症。维生素A的食物来源包括蛋黄、牛奶及奶制品、黄绿色的蔬菜瓜果等。

3、维生素B群

维生素B群是维持视神经系统健康的大功臣，其综合摄取的效果比单独摄取佳。如乳类、绿叶蔬菜、豆类、小麦胚芽、糙米、胚芽米都有丰富的维生素B群。

4、维生素C

主要功能在抗氧化、防止视网膜受到紫外线伤害、增加眼睛里面的细小血管韧性、修护细胞，帮助增进眼球健康。深绿色及黄红色蔬果是最佳选择。

**三、幼儿眼睛保健的4项措施**

（一）养成良好的生活习惯。

（二）充足、舒适的室内采光。

（三）定期进行视力检查。

（四）降低电视、电脑的负面影响。