目は見えて当たり前ではありません！

６５歳以上のアメリカ人の失明原因トップとなっている加齢黄斑変性（AMD）は、車の運転や読書、食事の用意に弊害を及ぼし、生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）を低くしてしまう、不可逆性の疾患です。

濃い緑色をした葉の野菜などに含まれる、あるカロチノイドが眼の健康を保つと考えられています。 米国カリフォルニア州ラ・ホヤにあるスリップス記念病院の眼科医であるスティーブン・プラット医学博士は、ルテインというカロチノイドが AMD のリスクを軽減し、進行を遅らせ、あるいは止める役割を果たす可能性があると述べています。

「６０〜７０歳代で AMD と診断された場合、AMD は数十年にわたってすでに進行していたことになります。AMD のさらなる進行を止める、唯一の現実的な対策が予防でしょう。それも人生の早い時期から始めなければなりません」とプラット博士は述べています。

プラット博士は AMD のリスクを減らすための不可欠な要素として、ルテインの摂取を挙げています。

AMD のリスクを軽減するには：
ルテインの含有量が多い食品を摂取しましょう。ルテイン濃度が最も高いのは、ホウレンソウなどの濃い緑色の野菜です。
日々の食事からルテインを十分に摂っていない場合、ルテイン補助食品を摂取しましょう。アメリカの農水省は、一日あたり６mg あたりのルテイン摂取が望ましいとしています。
アルコール摂取を控える。
喫煙を止める。
できるだけ日光を浴びないように、サングラスやつばのある帽子を着用する。

Prevent Blindness America（アメリカ失明予防協会）の統計によると、１３００万人ものアメリカ人が AMD に苦しんでいます。ルテインをより多く食品から摂取することで AMD のリスクが減る可能性があると考えられています。ルテインは、正常な視力をつかさどる眼球の黄斑に蓄積され、太陽からの有害な青色光を遮光します。