

葉黃素對眼睛的助益之所以受科學家推崇，是因為眼睛之視網膜是影響視力敏銳、清晰的主要部分，而葉黃素中具保護功效的黃色色素會選擇性地聚積在視網膜上，幫助眼睛遮避外界具傷害性的藍光，同時葉黃素的強效抗氧化能力還能保護眼睛上視覺接受器視網膜，延緩退化。

研究認為，農村孩子每天吃從地裡直接採摘的綠色蔬菜，因此葉黃素攝取量比較充足。而城市裡的孩子通常吃高蛋白、高營養食物，很少吃新鮮綠色蔬菜，相形之下，葉黃素攝取量比農村孩子少得多，因此城裡的孩子近視發病率較高。西方營養學家建議，無論是孩子還是老人，都應多吃柑橘類水果，尤其是每天吃大量新鮮綠色蔬菜，以保證葉黃素攝入量，防止視力退化。