



生活丛书

天然 维生素指南

tianran weishengsu zhinan

王国防◎编著



人体所需营养

食物选择

功效

维生素知识

缺乏维生素的危害

维生素种类

最佳摄取法

延边大学出版社



天然维生素指南

TIAN RAN WEI SHENG SU ZHI NAN

王国防 编著

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康家庭新生活/王国防主编. —延吉:延边大学出版社,
2004

ISBN 7-5634-1959-4

I. 健... II. 王... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114509 号

健康家庭新生活丛书

天然维生素指南

王国防 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限责任公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 57.5
字数 1300 千字 印数:1-3000
2005 年 9 月第 2 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1959-4/R · 51
总定价:108.00 元(本册定价:18.00 元)

前言

FOREWORD

人的生命活动,离不开食物,食物是人的生存之本。食物中蕴藏着各种人体需要的营养物质。一个人是否吃得健康,营养是否良好,不但关乎我们的健康,还影响着我们的生存质量。这都取决于吃什么样的食物以及如何去吃,这是一个大学问。而且从长时间来看,食用的食物种类越多,越协调,人体获得的营养素就越全面,人们也很少出现某种营养素过多或过少的情况,就越有利于健康。

人的体质又是千差万别,对不同的营养物质有着不同的要求。不同的年龄,不同的人群,不同的职业,不同的生活习惯,不同的疾病患者对食物的要求会有不同,除了要求食物能满足日常人体的生理要求外,还要求具有一定的食疗作用,能对种种不适或潜在的疾病起到调节和辅助治疗的功效。这就有了所谓的“药补不如食补”之说,食物对维护人体健康具有重要的作用。

人体所需的各种营养物质,都来自天然食物。随着人们生活水平的日益提高,对自身的健康也越来越关注,这就更需要了解各种各样的食物,然而面对大千食物,人们未必对他们很有研究,为了便于读者更多更详细地了解与我们日常饮食息息相关的天然营养食物,更好地为我们的生活服务,我们选编了这一本《天然维生素指南》一书。

本书选取了人们在日常饮食中常用的各种谷物、蔬菜和水果加以介绍。首先,我们对人体所必须的六大营养素加以介绍,特别对维



生素和矿物质进行了较为详细的讲述;对每种具体的营养食物则分为“简介”、“功效”、“营养”、“食用宜忌”、“最佳食用量”、“选购指南”、“专家提示”7个栏目进行详细的介绍,以便您在需要时,尽可以仔细查阅。最后,但愿此书能使您的身体更健康,生活更美好。

编 者

2004年9月



目 录

CONTENTS

第一篇 人体的第一需要

第一章 人体的第一需要

1. 人体的六大营养素 3
2. 维生素、矿物质的特点 4
3. 维生素、矿物质不可缺 5
4. 人体需要定量的维生素和矿物质 5
5. 维生素的分类及特点 6
6. 人体必需的矿物质 6
7. 维生素、矿物质主要功能一览 7

第二章 天然食物中的微量元素

1. 维生素知多少 8
2. 天然的维生素一般来源于食物 8
3. 食物中的维生素、矿物质之最 9
4. 不同维生素的食物选择 9
5. 天然维生素的优点 10
6. 各营养素之间相互关系 10
7. 中国人缺乏的营养素 11

第三章 维生素家族图谱

1. 维生素 A(视黄醇) 13
2. 维生素 B₁(硫胺素) 14
3. 维生素 B₂ 15



4. 维生素 B ₃	16
5. 维生素 B ₅ (泛酸)	18
6. 维生素 B ₆	19
7. 维生素 B ₁₁	20
8. 维生素 B ₁₂	21
9. 维生素 C	22
10. 维生素 D	23
11. 维生素 E	24
12. 维生素 H(生物素)	25
13. 维生素 K	26
14. 维生素 P	27

第四章 矿物质家族众生相

1. 钙	29
2. 铁	30
3. 磷	31
4. 钾	32
5. 钠	33
6. 碘	33
7. 镁	34
8. 锌	35
9. 硒	36
10. 铜	37
11. 氟	38
12. 氯	39
13. 硫	40
14. 锰	41
15. 钼	42
16. 铬	42
17. 钴	43
18. 硼	44
19. 钒	45



第五章 不同人群对营养素的需求

1. 合理补充营养素的原则	47
2. 补充营养素要适当有所侧重	47
3. 儿童、少年的营养素补充	48
4. 男人的维生素的补充	48
5. 妇女营养素的补充	49
6. 中老年人营养素的补充	49
7. 孕妇和哺育期妇女营养素的补充	50
8. 白领人士营养素的补充	50
9. 不同饮食习惯人营养素的补充	51

第六章 维生素的治疗作用

1. 感冒	52
2. 腰痛	52
3. 口腔炎	53
4. 贫血	53
5. 糖尿病	53
6. 动脉硬化	54
7. 骨质疏松	54
8. 肝病	54
9. 胃病	55
10. 脑中风	55
11. 心脏病	55
12. 白内障	56
13. 精神紧张	56
14. 抑郁症	57
15. 老年性痴呆症	57
16. 肩酸颈痛	57
17. 肌肉疼痛	58
18. 畏寒怕冷症	58
19. 眼睛疲劳	58
20. 性功能减退	59
21. 焦躁不安	59



22. 女性痛经	60
23. 更年期综合症	60
24. 皮肤皴裂、粉刺	60
25. 晒黑	61
26. 肥胖	61
27. 睡眠不足	62
28. 头发的健康	62
29. 慢性风湿	62

第二篇 天然营养素宝库

第一章 谷物类

1. 大米	67
2. 玉米	69
3. 小麦	70
4. 小米	72
5. 燕麦	73
6. 薏米	74

第二章 豆类

1. 黄豆	76
2. 绿豆	78
3. 赤小豆	79
4. 蚕豆	80
5. 豇豆	81

第三章 蔬菜类

茎叶类	83
1. 大白菜	83
2. 菠菜	85
3. 油菜	86
4. 茼蒿	88
5. 芹菜	89
6. 生菜(油麦菜)	91



7. 空心菜	92
8. 茼蒿	94
9. 芦笋	95
10. 木耳菜	96
11. 韭菜	98
12. 竹笋	99
根块类	101
1. 萝卜	101
2. 胡萝卜	103
3. 土豆	104
4. 红薯	106
5. 山药	107
6. 藕	108
7. 荸荠	110
8. 芋头	111
9. 百合	112
10. 洋葱	114
11. 苤蓝	115
12. 魔芋	116
13. 大头菜	117
浆果类	119
1. 茄子	119
2. 青椒	120
3. 菜花	122
4. 西红柿	123
5. 黄花菜	125
瓜菜类	126
1. 黄瓜	126
2. 冬瓜	128
3. 丝瓜	129
4. 苦瓜	130
5. 南瓜	132
6. 西葫芦	133



7. 佛手瓜	134
菌类	136
1. 松蘑	136
2. 草菇	137
3. 香菇	138
4. 金针菇	140
5. 竹荪	141
6. 黑木耳	143
7. 银耳	144

第四章 果品类

鲜果类	146
1. 苹果	146
2. 梨	148
3. 桃	150
4. 杏	151
5. 李子	152
6. 葡萄	154
7. 香蕉	155
8. 草莓	157
9. 橙	159
10. 橘子	161
11. 柚子	163
12. 西瓜	165
13. 哈密瓜	166
14. 桑椹	168
15. 柿子	169
16. 大枣	171
17. 荔枝	173
18. 龙眼	175
19. 芒果	176
20. 猕猴桃	178
21. 菠萝	180
22. 山楂	181



23. 椰子	183
24. 柠檬	185
25. 枇杷	186
26. 无花果	187
27. 杨梅	189
28. 樱桃	191
29. 榴莲	192
30. 金橘	193
31. 石榴	195
32. 枸杞	196
33. 橄榄	198
坚果类	199
1. 核桃	199
2. 栗子	201
3. 松子	203
4. 榛子	204
5. 葵花子	206
6. 白瓜子	207
7. 西瓜子	209
8. 莲子	210
9. 花生	212
第五章 水产类	
1. 鲤鱼	214
2. 鲫鱼	215
3. 草鱼	217
4. 带鱼	218
5. 泥鳅	219
6. 甲鱼	220
7. 虾	222
8. 螃蟹	224
9. 紫菜	225
10. 海带	227
11. 石花菜	228



第六章 乳品类

- 1. 牛奶 230
- 2. 冰淇淋 232

第七章 肉蛋类

- 1. 猪血 234
- 2. 猪肉 236
- 3. 羊肉 238
- 4. 牛肉 239
- 5. 鸡肉 240
- 6. 鸡蛋 242
- 7. 鸭蛋 244

第八章 调料类

- 1. 葱 246
- 2. 姜 247
- 3. 大蒜 248
- 4. 辣椒 250
- 5. 盐 252
- 6. 食糖 253
- 7. 味精(鸡精) 255
- 8. 酱油 256
- 9. 料酒 258
- 10. 芝麻油 259

第九章 饮品类

- 1. 茶叶 262
- 2. 豆浆 264
- 3. 咖啡 266
- 4. 啤酒 267
- 5. 葡萄酒 269
- 6. 白酒 270
- 7. 碳酸饮料 271



第一篇



人
体
的
第
一
需
要



第一章 人体的第一需要



1. 人体的六大营养素

人的生命活动大约需要依靠 40 种营养元素来维持。人体离不开六大营养素：蛋白质、脂肪、糖、水、维生素和矿物质。这六大营养素是人体不可缺少的物质，缺少其中的任何一种，人就不能存活下去。对它们各自的功能而言，大致被归为几类。

蛋白质是构建人体的主要成份之一，是人的生命基础。它能使新生的细胞替代老化衰亡的细胞，周而复始，永不停息。它不仅组成人体的大脑、心脏，还包括人体的肌肉、皮肤、毛发、血液等在内的所有组织。人体内产生的各种的酶、抗体和激素也来源于蛋白质，它还能为人体的提供能量。

脂肪，包括油类和脂类，它的主要作用是供给人体能量。脂肪产生的热量是蛋白质或者糖类产生热量的 2 倍还多，这些热量能使人进行日常的活动，如果没有这些基本能量人就无法进行活动。它还能构成人体的脂肪来调节体温，保护内脏，滋润皮肤。另外脂肪还可以溶解只能溶于脂类的维生素，以利人体的吸收和利用。

糖类也称碳水化合物，包括常见的葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉等等。它们的共同特征是含有碳、氢、氧等物质。糖类能供给人体热能。糖类易于氧化，能迅速供给人体能量，每克糖氧化可放出 16.7 千焦热量，是机体热能的主要来源。我们吃的大米、面食中淀粉的



含量就占70%左右。糖类也构成身体组织,所有的神经组织、细胞和体液中都含有糖类。糖类也可辅助脂肪的氧化,帮助肝脏解毒,促进生长发育。

维生素和矿物质(包括金属和非金属元素)是人体不可或缺的微量元素。它们是参与前几项代谢活动的物质。因为人体的机能活动可以说就是“化学反应”,比如,食物从口腔进入胃肠,被消化分解,吸收精华,排出废料这个过程;手指受到刺激会下意识地立即缩回等这样的神经信息传导过程。以上这些例子中的“代谢反应”正是由人体中一种叫做“酶”的催化剂作用而促成的。而维生素和矿物质能更好地促进“酶”正常运作。



2. 维生素、矿物质的特点

维生素和矿物质在人体中重要的作用是调节人体的新陈代谢,参与体内物质和能量的转化。维生素是维持生命的元素,是人类食物中不可缺少的物质,缺少它会导致维生素缺乏病。它们既是生命所必需,人体又不能制造,故人类食物中除蛋白质、脂类、糖和无机盐类外,还必须有各种维生素;矿物质(包括微量元素)常常是酶的活化剂,具有调节人体的生理功能,促进新陈代谢,还参与调节体液的平衡以及维持机体的酸碱平衡。另外,它又是构成机体组织的重要材料,如钙、磷、镁是骨骼、牙齿的重要成分。

维生素具有如下几方面的特点:

(1)**维生素具有外源性** 也就是说人类只有通过食物才能获得维生素。

(2)**维生素具有微量性** 维生素在饮食中所占的比例只有十万分之几,但它又确实是维持生命所必不可少的要素。

(3)**维生素具有调节性** 各种维生素在人体中的需求量似乎也相差甚远,但是它们都参与了体内物质代谢或能量转变,调节广泛的生理和生化过程,从而维持了机体的正常活动。

