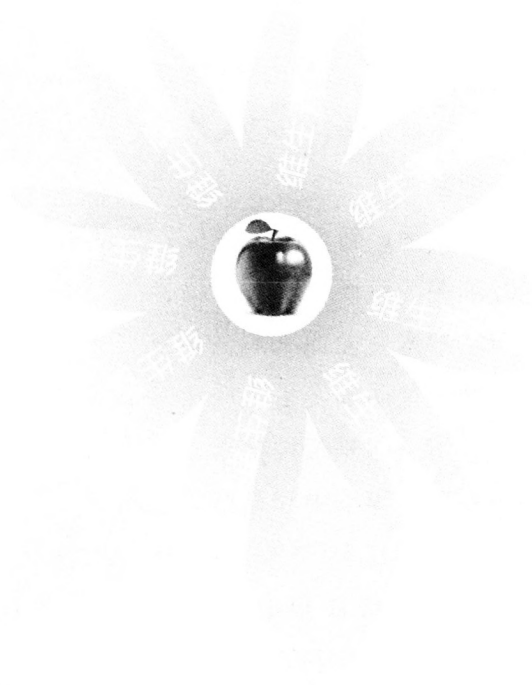


第一章

小元素，大养生

维生素本身就带有“维护生命”的意思。不要小看这些在人体中含量并不高的小东西，它们的适量存在才能让你更加健康。相反，如果你的体内过少或者过多地存在某种或者某几种维生素，那么身体就会陷入疾病状态。





维生素是这样发现的——东印度群岛上的脚气病

19世纪80年代，荷兰统治下的东印度群岛上的居民们长期受着脚气病的折磨。于是在1886年，荷兰政府成立了一个专门委员会，专门研究如何防治脚气病。荷兰病理学家、细菌学家克里斯蒂安·埃克曼也参加了这个委员会的工作。

当时，埃克曼认为脚气病是由细菌造成的。不过研究了很长时间，他都没有头绪。到了1896年，埃克曼发现了一个有趣的现象：这里不仅人会生脚气病，就是家里养的鸡也有生脚气病的。埃克曼决定用鸡来做实验，探索脚气病的病理。他把病鸡的脚和内脏做成各种切片，在显微镜下观察，又对喂鸡的食料作了严格的消毒，甚至还精心设计了新的环境即良好的鸡舍。令人沮丧的是，鸡照样生脚气病。在他特意建立的养鸡场里，鸡常常一批一批地死去。他不得不承认自己失败了，因为他找不出一一种脚气病患者的独有细菌。

在埃克曼苦恼之际，新来的饲养员，为他解开了答案。正当他在鸡身上查找细菌的时候，所有的鸡忽然一下子都好了。因为新饲养员给鸡喂了糙米，而原来鸡的饲料是病人吃剩的白米饭。经过反复试验，结果证明确实是这样。由于埃克曼没有找到脚气病细菌，他便认定脚气病是某种毒素引起的：白米的谷粒中含有毒素，而谷皮中有某种可以中和毒素的物质。

不过，同埃克曼一起工作的另一位荷兰生理学家戈里特·格里内斯却不这么认为。1901年他提出，问题可能在于大米中缺少了谷皮中所含的某种人体和鸡所必需的物质。这样，“生物体会因为缺乏某种重要物质而患病”这一说法第一次被认为是可能成立的，脚气病也开始被看做是一种营养缺乏症。而这个认识





也带来了人们对疾病的新视角：在 19 世纪末，已经发现许多疾病都是由细菌引起的。于是，就出现了这样一种错误认识：所有疾病都是由细菌造成的。

10 年后，波兰化学家弗克，日本生化学家铃木、岛村和大岳，分别用不同的方法从米糠中获得了一种白色的结晶体。由于它是维持生命所必需的，所以建议命名为“Vitamine”。即 Vital（生命的）amine（胺），中文意思为“生命胺”，而治疗脚气病的维生素就是维生素 B₁。而到了 1929 年，由于埃克曼最先发现了维生素，荣获了当年度的诺贝尔生理或医学奖。



维生素凭什么能维护生命

对于现代人来说，维生素已经不是什么陌生的名词了。可是，在 20 世纪以前，人们对维生素的了解十分有限，而对维生素的“无知”，也造成了大批无辜的死亡。其中，最为人所知的是，1519 年，葡萄牙航海家麦哲伦的远洋航行中的船员“无故”死亡。

当时，麦哲伦的船队从南美洲东岸向太平洋进发，三个月后，船员们有的牙床破了，有的流鼻血，有的浑身无力，而到达目的地时，原来的 200 多人，仅存 35 人了。原因则是，船员体内的维生素缺乏。

以后的远洋航行中，人们发现了柠檬可以让船员免遭“死亡之旅”，而柠檬给船员的庇护神就是“维生素”。在 1911 年，维生素一经发现就被冠以了“生命保护”的含义，现在我们知道的“维生素”名词是从拉丁文“生命”（Vita）与“胺”（amine）衍变而来的。由此可见，维生素对人类的重要意义。

那么，维生素凭什么能维护生命呢？这要从维生素的作用



说起：

维生素主要是参与体内各种代谢过程，促进蛋白质、糖、脂肪的合成利用。现在许多已知的维生素是多种酶的辅酶和辅基的重要成分。

它们对人体各部分都有重要作用。

脑部发育：维生素中也有与脑部发育相关的营养素，如胆碱、维生素 B₁、叶酸等。

视觉发育：维生素 A 则是合成视紫质的重要原料，而视紫质则是视网膜成像时不可缺少的“感光物质”。当人体缺少维生素 A，就会引起“夜盲症”、干眼病及角膜软化症等视力疾病。

体格发育：钙是构成骨骼和牙齿的基本元素，维生素 D 能帮助钙的吸收，预防婴儿佝偻病和成人软骨病的发生。

人体细胞：人体代谢或长时间光照会产生氧自由基，过多的氧自由基会成为人体内的垃圾，此时适当地补充抗氧化剂，即可令人体细胞免受伤害。而维生素 C、维生素 A、维生素 E 就是很好的抗氧化剂。

当人体缺乏维生素时，体内酶的合成就会受阻，进而使得代谢过程发生紊乱，身体构成和能量供给出现异常。生理和营养学家认为，维生素是以“生物活性物质”的形式存在于人体中的，而缺少了这些“活性物质”，人们的身体就会很快走向死亡。

当然，不同种类的维生素对人体的意义是不一样的，每种维生素都在各司其职地保护我们的机体。比如，维生素 A 可以保持上皮细胞组织健康，促进生长发育，增加对传染病的抵抗力；维生素 E 能够维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢，维持中枢神经和血管系统的完整；维生素 D 可以调节人体内钙和磷的代谢，促进吸收利用和骨骼成长……

正是这些生命的保护专家，我们才能健康地生活下去。



生吃食物治病的秘密——“生食养生法”

你听说过“生食养生法”吗？

1963年，美国人安·威格莫尔在波士顿创建了一所慈善医疗机构“希波克拉底中心”，采用全面的生食治疗病人。其中，小麦苗和各种芽菜：苜蓿芽、向日葵芽、萝卜芽、豌豆芽、荞麦芽等，是最重要的“药物”即食物。这就是安·威格莫尔生食养生法的独特之处。

生食养生其中的一个根基就是：人体合成维生素能力的丧失（人类基因的99%和黑猩猩相同，但是人类自身却不会像黑猩猩一样合成维生素C。人类何时和为什么丧失了合成维的能力，至今仍是谜）。当然，另外一个重要的因素则是，植物和多数微生物都能自己合成维生素，并且，在生食养生专家看来，工业革命带来了人类营养食谱的巨变——加工食物，而加工食物很大程度上不能满足遗传基因表达的需求，将食物中大量的维生素“消灭”了。

现在我们就可以解释，人类自从掌握生火技术以后，早已将生食转为熟食，但是为什么唯有水果类及部分蔬菜至今始终保持生食？因为除了维生素D，其他维生素在我们的身体都不能合成，或者说起码不能在体内合成足量的维生素来满足我们身体的需要，所以我们必须从食物中摄取。不过，熟食并不能提供我们全部的维生素。所以，生食也正是因为能满足人体的需要而“流传”下来。我们吃的水果蔬菜，因为其“充足”的维生素和良好的口感才让大家倍加青睐。

在补充维生素过程中，生食养生法，会让你的眼光放宽些，除四季各种水果及其现榨水果汁外，生食养生法还告诉你，萝

卜、番茄、黄瓜、丝瓜、乳瓜、花生、莴笋、芹菜、番薯、菱角、莲藕、荸荠、嫩板栗、青葱、大蒜、灯笼辣椒、生姜、香菜等，都可以作为生吃的食物，来补充你的维生素。在国外，小麦苗叶、大麦苗叶和各种芽菜等也备受“宠爱”。



“花开两朵”——脂溶、水溶性维生素的不同养生

要想正确了解自己如何补充维生素，首先要明确自己需要的维生素属于哪个种类。专家一般按照在油脂中和水中的溶解性，将维生素可以大致分为两类：脂溶性维生素和水溶性维生素。

1. 脂溶性维生素

如果你需要补充脂溶性维生素，那么你就首先要确认自己的脂肪吸收状况正常。否则，即使你补充再多的脂溶性维生素也是没有什么效果的。因为脂溶性维生素易溶于脂肪和大多数有机溶剂，不溶于水。它需要与脂肪吸收平行。所以，任何可使脂肪吸收不良的情况，如胆汁酸缺乏、胰腺功能不全、梗阻性黄疸、乳糜泻、热带口炎性腹泻、局限性肠炎，都会使得脂溶性维生素的补充成为“泡沫”，并且这些身体问题还会使某种或所有脂溶性维生素缺乏。值得注意的是，影响脂肪吸收的药物和矿物油也都可能导致脂溶性维生素缺乏。

目前，我们所知道的维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 等都属于脂溶性维生素。所以在补充这些维生素时，要注意身体的脂肪摄取状况。在人体中，这些维生素主要储存于肝脏中，代谢后通过粪便排出，不过这些维生素代谢极慢，超过剂量，还会产生毒性效应。所以，在补充时，一定要遵守医生要求的剂量，不要过多服用。





2. 水溶性维生素

水溶性维生素 C 缺乏带来的“坏血病”早已成为人类昨日的梦魇，但是，各种各样的不良饮食习惯或误区，还是让人们或多或少地缺乏水溶性维生素。并且，在补充水溶性维生素的时候，许多人观念和方法也不尽正确。不要以为每天服几片维生素药片就可以了。如果这样特定补充某种维生素的话，就会引起或加剧其他维生素缺乏病。比如，你体内缺乏多种 B 族维生素时，如果单独补充大量维生素 B₁，就会加剧维生素 B₅（尼克酸）的缺乏。因为人体内各种营养素是既相互配合又相互制约的，所以对维生素的摄取也要保持平衡。

现在，常用的水溶性维生素主要有：维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、烟酰胺、维生素 B₆、维生素 C、叶酸、泛酸和维生素 B₁₂ 等。它们大多是组成辅酶的重要部分，也就是说，只要人体合成辅酶，就需要水溶性维生素。并且，水溶性维生素在人体的贮量不大，当组织贮存饱和后，多余的维生素就会很快自尿液中排出。所以，我们对水溶性维生素的补充一定要及时，这样才能保证人体水溶性维生素的供给。

小知识：维生素的单位换算

在使用维生素时，我们总是遇到一些这样的字眼“mg”、“μg”、国际单位“IU”。有时候你会觉得很混乱。现在我们在此简单介绍一下。

“mg”、“μg”：“mg”、“μg”是质量单位中的两种符号，分别指代毫克和微克，在药物中常见的还有克（g）。有人也许会问，为什么我见到的微克用 MCG 表示？其实 MCG 是英文 microgram（微克）的缩写，它的符号为 μg。

国际单位：IU。它以国际认可的标准品的效价单位作为确定其他药物效价的比照基础，在国际上起到统一标准的作用，简单



地说它是用生物活性来表示某些抗生素、激素、维生素及抗毒素量的药学单位。而维生素一般所用的计量单位为国际单位（IU）。

那么，两者如何换算呢？

比如说维生素 A：实验发现，用国际单位作为维生素 A 的计量单位，无法反映真实的维生素 A 的营养价值，因此就以 0.30 微克维生素 A 为 1 个国际单位。那么，这就是说，维生素 3000 单位 = 900 微克。

维生素 D 的换算简单一些，维生素 D： $1\mu\text{g} = 40\text{IU}$ ，那么 $100\mu\text{g} = 4000\text{IU}$ 。



大脑的“营养卫士”——让维生素保护你的脑

如果你每天至少 8 小时与电脑为伍，经常熬夜，并喜欢用人们常说的“垃圾食物”果腹。那么，一些诸如丢三落四、说话短路、记忆力比以前差之类的事情就会随之而来。而这些是大脑在提醒你——你已经缺乏维生素了。

为什么维生素的缺乏会影响大脑呢？这要从脑是消耗能量的器官说起，我们知道虽然脑重只占体重的 2% 左右，但脑的耗能量却占全身总热量的 20%。也许你会说，维生素又不能提供能量！怎么可能影响大脑？

是的，维生素并不能为大脑提供能量，但是脑部能量的供给却是离不开维生素的。如果把脑比成一个化工厂，每时每刻都在进行着各种化学反应，维生素就是帮助酶起催化作用的。如果缺少维生素，酶的作用就得不到充分发挥，能量的运转供给就会受到制约，脑部就会因为缺乏能量而出现上述一系列问题了。

如果你已经出现上面一些问题就要注意补充与智力发展、记



记忆力有关的维生素了。这类维生素主要包括维生素 B 群、C、D、E 几类。

维生素 B 群具有维持神经系统正常与健康的功能，可以增加神经介质，并帮助其运作，还能促进脑部血液循环，对我们的记忆力和智力都有帮助。比如维生素 B₁ 就对保护良好的记忆，减轻脑部疲劳非常有益。

维生素 C 可以促进神经传递介质的产生，保证大脑并使大脑接受外界刺激更加敏感，向外发布命令的线路更加通畅，并且它还能保护脑细胞不受自由基的破坏，具有防止脑细胞老化的功能。充足的维生素 C 可以让你的大脑功能灵活、敏锐，并且还可以提高你的智商。

维生素 D 是提高神经细胞的反应速度，增强人的判断能力的法宝。

维生素 E 是很好的抗衰老“材料”，它可以有效地防止脑细胞的老化，避免大脑早衰和增强记忆力的功能，防止脑血管的阻塞和硬化，如果缺乏维生素 E，脑细胞膜就会坏死，人会变得呆傻。

想要让维生素来保护你的大脑，现在就立即行动吧！

小知识：维生素编号是怎么来的

至今发现的维生素已经有几十种之多。研究者为这些维生素都起了名字，排起了“座次”。那么，维生素“座次”——编号是怎么来的呢？你也许在想，这些维生素都是按被发现的时间先后编号的，其实并非如此。

在我们所知道的维生素中，的确有些维生素是按被发现的时间先后“排座”的，比如维生素 E。不过有的却是因为其他因素，比如维生素 B₂，它原来叫维生素 G。G 在英文字母中排行第 7，不过这并不代表维生素 B₂ 是第 7 个被发现的。G 是为了纪念对研

究 B 族维生素有卓越贡献的科学家哥德柏格，所以，就用他的名字第一个字母“G”来命名维生素 B₂。另外，维生素 K、维生素 P、维生素 U，它们“排座”是以本身主要药理作用的第一个字母来进行的。如果按英文字母其实它们的顺序为 11、16、21。

当然，还有些是因为随着人们对维生素知识的进一步了解，而进行排名，比如，对维生素 B 家族的成员的认识，带来了维生素 B₁、B₂、B₆ 等“排座”形式。



赶跑不甘寂寞的自由基

一个新的名词——自由基，在保健用品、化妆品、烟草、日常食品中，到处可见它那“忙碌”的身影。然而，究竟什么是自由基，它与我们人类的健康有什么关系呢？事实上，自由基是失去一个电子的不稳定的氧分子，非常活跃，非常不安分，“自由”得简直无法无天！

这样一个“自由分子”，在人体内部，可能导致种种疾病的发生，令我们的身体遭受动乱不安的局面。

对此，已有越来越多的科学家进行研究。以色列特拉维夫大学生命科学院的霍赫曼教授提出，自由基与心脏病、白内障、骨质疏松、阿尔采默氏病、癫痫、精神分裂症等的发病有关。研究发现，从自由基产生开始，它就破坏细胞膜上的分子，并且通过连锁反应使细胞产生更多自由基。在这个过程中，细胞膜和细胞中的脱氧核糖核酸（DNA）受到破坏，从而使得一些致病因子“轻而易举”地进入细胞。

所以，在许多人看来，自由基就意味着破坏。尤其是大量自由基存在人体时，对人体的破坏性也就更加强烈。当自由基破坏了 DNA，便会导致癌症的发生；破坏了蛋白质，便会导致炎症





和衰老；破坏了脂肪，便会产生脂质过氧化，导致动脉粥样硬化，发生心、脑血管疾病；破坏了碳水化合物，便会使体内的透明质酸降解，产生关节炎……

但是，虽然如此，自由基又是机体生命活动所必需的物质，所以，从根本上说，我们不可能消除自由基，只能使体内的自由基保持平衡。

值得庆幸的是，人体除了内部具有自动清除自由基的能力外，还可以通过吸收一些抗氧化剂维生素来消灭自由基，如维生素 A、复合维生素 B、维生素 C、 β -胡萝卜素、维生素 E。这些维生素因为其独特的作用，被冠以“自由基的天然杀手”。在一系列化学作用下，这些维生素可以使自由基失去能力，并切断它们的破坏路径，令自由基无法对人体进行攻击，从而保护人体。并且在抗氧化工作中，这些维生素之间还可以共同协作，使彼此抗氧化的效果更加突出，比如维生素 C 可以令维生素 E 再循环，让它的作用支撑更久。

下面我们简单介绍一下几种维生素的抗氧化作用：

维生素 C 被称为“自由基的清道夫”。在消除内部自由基方面，它可防止油脂类成分所产生的自由基，有效降低患肺癌、胃癌、白内障的危险；在消除外部自由基方面，它可以对抗油烟、污染、有毒物质以及其他由自由基造成的伤害。

维生素 E 对于清除运动后的自由基有很大作用。当人体剧烈运动后，肌肉中自由基的含量要比平时增高 2~3 倍，脂质过氧化物也大量增加，此时如果机体缺乏维生素 E，这一情况会更加严重。

β -胡萝卜素，主要抑制细胞膜的脂质过氧化，抑制细胞内自由基的产生。当然，在清除自由基方面，它的作用也不可小觑。

另外， β -胡萝卜素还是维生素 A 的前体，而维生素 A 的充足可以减少肿瘤的发生（注：在肿瘤的产生中，自由基起到了

“推波助澜”的作用，由此我们看到维生素 A 可以很好消除引发肿瘤产生的自由基)。

也许你现在希望补充这几种维生素了，在这里专家的建议是，不要盲目使用维生素补剂，最好采用非治疗目的的补充抗氧化剂，比如饮食中摄取，尤其是从新鲜、洁净的蔬菜、水果中获得，这样才能防止维生素补充时顾此失彼。



维生素养生——增强人体免疫力

在美国变态反应、哮喘和免疫学会 (AAAAI) 第 60 届年会报告上，美国得克萨斯大学健康科学中心的 Ritter 博士提出，每日服用维生素 C 可增强机体免疫系统功能，防止病毒感和感冒。

在维生素家族中，不仅维生素 C 可以提高人体的免疫力，B 族维生素和维生素 A 也能起到提高人体免疫力的作用。现在我们具体介绍一下这三类维生素是如何提高人体免疫力的。

1. 维生素 A

维生素与人体免疫力的关系主要体现在，缺乏维生素 A 会引起人体免疫力的下降。在维生素 A 的缺乏人群中，孩子表现十分明显。当孩子缺乏维生素时，他们的生长发育迟缓，免疫力会明显降低。调查资料显示，维生素 A 缺乏的儿童发热、急性呼吸道感染及腹泻的发病率明显高于血清维生素 A 正常儿童，但是如果为这些孩子补充充足的维生素 A，他们呼吸道感染的发病率就会降低 20%~90%。

专家认为 5 岁以下的儿童，最好每 4 个月补充一次维生素 A，能够改善其健康状况，降低感染性疾病的发生率。





2. B 族维生素

如果你经常感到全身疲倦，总是用浓茶和咖啡来提神，那么，此时你身体的免疫力是比较低的。此时你如果适当补充 B 族维生素，就会防止“累出病来”。B 族维生素在免疫力方面的重要意义是，任何一种 B 族维生素的缺乏都会导致人体的免疫力降低。

在 B 族维生素中，维生素 B₁ 和 B₂ 的免疫角色最为重要。维生素 B₁ 可以促进糖的代谢，维持神经系统正常运作；维生素 B₂ 能让体内的糖、蛋白质、脂肪顺利代谢。当人体缺乏这两种维生素时，失眠、倦怠就会随之而来，人体的免疫力也因此大大降低。

3. 维生素 C

许多人都知道体内充足的维生素 C 有预防感冒的作用。这主要是因为维生素 C 能刺激体内产生干扰素（一种参与抗癌的活性物质）干扰病毒，进而减少白血球与病毒的结合，保持白细胞的数目。而在感冒期间，人体白细胞中的维生素 C 会急速地消耗，因此此时需要大量补充维生素 C，以增强免疫力。

在感冒多发的季节，成人补充 1000 毫克维生素 C 就可以增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强免疫力了。不过，如果剂量不够，比如每天 60 毫克的补充就不能起到预防感冒的作用了。



中国人碗里最缺的五种维生素

在许多人来看，在中国吃饱问题早已解决了。但是，自问一句，我们的身体真的吃饱了吗？走在大街上，肥胖和超瘦人的与日俱增告诉我们，我们的身体并没有真正吃饱，而存在“潜在饥饿”的状态。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所所长杨



晓光博士说，吃饱不仅仅是足够的蛋白质和热能，在我们的碗里，还缺少维生素。

据调查统计，中国人维生素缺乏之最为维生素 A，在中国 55% 的人缺乏维生素 A，缺乏维生素 A 者在青海省高达 65%；第二，维生素 B₂，50% 的人缺乏维生素 B₂，由此而贫血者达 30% 以上。其余三大国人缺乏的维生素是维生素 B₁、维生素 C 和维生素 D。

因为缺乏这些维生素，我国 5 岁儿童体重不足检出率达 10%~20%，生长迟缓检出率为 15%。而维生素矿物质缺乏或不均衡，导致了许多儿童青少年发育不良，过胖、偏瘦的孩子大量增加，体形正常的孩子的比例却明显下降。女性因为广泛地缺乏维生素 A、B₂ 已影响到皮肤和身体的健康。而对于其他群体来说，因为维生素的缺乏而出现疲倦、骨质疏松、贫血、神经衰弱等不良现象的人不可计数。

以上这些现象的发生，在我们的碗里就可以找到答案。当海鲜食品、烹炸物品、烧烤物品，以及零食成为我们的正餐，维生素缺乏就开始了。而当你将新鲜的蔬菜和水果放进碗中时，维生素补充也就随之而来。

在食品日益丰富的今天，你为自己的碗里提供什么食品，决定了你的维生素是否充足。可以说，体内充足的维生素，营养的均衡，选择是第一步！

第二章

维生素世家，滋养身心每个细节

维生素的家族成员很多，从维生素 A 到维生素 K，它们都在不同的地方，保护你的身体。从五脏到皮肤，从眼睛到四肢，以及血液、毛发……维生素全都一一地滋润到了！





滋润双眼从维生素 A 开始

琪琪很讨厌吃胡萝卜，每次吃宫保鸡丁和鱼香肉丝时，都会把胡萝卜剩下来。每次妈妈见到都会劝琪琪把剩下的胡萝卜吃掉。琪琪问：“我不喜欢吃胡萝卜，为什么还要吃？”妈妈说：“因为胡萝卜会保护你的眼睛，让它更漂亮！”

为什么胡萝卜可以保护琪琪的眼睛呢？

因为胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素是维生素 A 的一个重要来源。当胡萝卜素进入人体后可以转化成维生素 A。而许多人都知道，维生素 A 可以预防和治疗夜盲症，其实这只是维生素 A 保护眼睛的一个方面。

除了这个作用之外，维生素 A 还有帮助眼睛制造泪液的功能，预防和治疗结膜干燥、角膜软化，所以维生素 A 是眼睛健康的重要滋润品。如果一个人长期缺乏维生素 A，眼睛就会干涸，眼角膜容易磨损以致感染及溃烂，视力也会受损甚至失明，这就是我们常见的干眼症或是角膜软化症。而此种维生素 A 缺乏现象在孩子中十分普遍，目前全球每年约有 50 万名儿童因缺乏维生素 A 而失明，由此可见，琪琪妈妈要求琪琪吃掉剩下的胡萝卜是对琪琪眼睛的“呵护”。

那么，如何知道自己是不是缺乏维生素 A 呢？

你可以刻意走进一个黑暗的房间，试试看你是否能在短短的两三秒钟后立即适应黑暗的环境，如果等了几分钟你还是不能看清东西，那就说明你已经缺乏维生素 A 了，如果两三秒就可以看到，说明你并不缺乏。因为如果体内缺乏维生素 A 会首先表现在弱光下视力减退，暗适应减慢，从亮处到暗处要用较长时间才能看清物体。

另外四种方法也可以判断自己是不是缺乏维生素 A：第一、





出现眼角膜发生干燥、炎症、软化；第二、怕光，白天感到阳光刺眼，只有戴上墨镜才舒服。第三、皮肤变得干燥粗糙，形成“鸡皮疙瘩”。第四、内脏器官的黏膜容易发生感染。因为维生素A的作用不仅是保护眼睛，它还具有其他保护作用，而如果出现了这些保护“失常”，就说明身体缺乏维生素A了。

不过，治病不如防病，想要身体健康，平时就必须补充足够的维生素A。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中要求，每天对维生素A的摄入量7岁以上600微克、11岁以上700微克、成年人700~800微克、孕妇900微克、乳母1200微克。

富含维生素A的食物主要有动物肝脏、鱼肝油、鱼子、蛋类、奶及奶制品，这些食物是我们摄取维生素A的重要来源。一般人通过日常合理膳食就可以达到目的了，一般来说，每人只要保持每日吃一个鸡蛋，两个胡萝卜或一杯牛奶，200克菠菜就可以保持维生素A正常需要量。所以，专家对于目前市面上销售的各种维生素A补充剂，不鼓励随便购买食用，因为它只适合维生素A严重缺乏的人群。

所以，保护眼睛，保护身体，补充维生素A还是从饮食均衡做起吧！

小知识：你知道多少维生素A的作用

大家都知道维生素A可以保护眼睛，但是你知道维生素A的其他作用吗？在此我们简单作一介绍。

(1) 维生素A可帮助维持健康及湿润的内外表皮，对上皮细胞的生长发育和维持它的正常状态很重要，如消化道、尿道、生殖管道、皮肤及肺部的表皮，都起到滋润作用。所以，皮肤出现“鸡皮疙瘩”和内脏黏膜出现感染，如肠胃溃疡，很可能是体内缺乏维生素A的表现。

(2) 因为维生素A可抑制不正常细胞的生成，增强身体的抵