

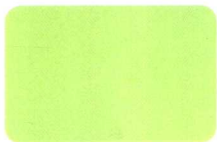
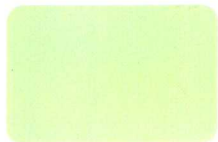
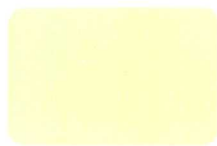
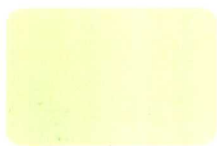
JIATING
YINSHIJIANKANG

家庭 饮食健康 完全手册

WAN QUAN SHOU CE

新疆人民卫生出版社

21世纪健康生活丛书



全国
医疗保健协会
重点推荐
图书



21世纪  健康生活丛书



家庭饮食健康

完全手册

WAN QUAN SHOU CE

新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食健康完全手册/廖卓华 主编. —乌鲁木齐:新疆人民
卫生出版社, 2004. 6

(21 世纪健康生活丛书)

ISBN 7-5372-3779-4

I. 家… II. 廖… III. 营养卫生—关系—健康—
基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053935 号

书 名: 家庭饮食健康完全手册

主 编: 廖卓华

出版发行: 新疆人民卫生出版社

邮 编: 830001

电 话: 汉文编辑部(0991)2849843

地 址: 新疆乌鲁木齐市龙泉街 66 号

责任编辑: 郝维洲 封面设计: 蔡式荣

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 60.125 字 数: 1500 千字

书 号: ISBN 7-5372-3779-4

印 数: 1—5000

定 价: 88.00 元 (全四册)



目 录

第一章 基础知识篇

1. 维生素知识	1
维生素 A	2
维生素 B ₁ (硫胺素)	3
维生素 B ₂ (核黄素)	3
烟酸(维生素 B ₃ 、尼克酸、烟酰胺)	4
泛酸(维生素 B ₅)	5
维生素 B ₆ (吡哆素)	5
维生素 B ₁₂ (钴胺素)	6
生物素(辅酶 R、维生素 H)	6
胆碱	7
叶酸(维生素 B _c 、维生素 M)	7
肌醇	8
维生素 C(抗坏血酸)	8
维生素 D(钙化醇)	9
维生素 E(生育酚)	10
维生素 K(甲萘醌)	10
维生素 F(亚麻油酸、花生油酸)	11
维生素 P	11
2. 人体必需的矿物质	11
钙(Ca)	12

镁(Mg)	13
铬(Cr)	13
铜(Cu)	14
钴(Co)	14
氯(Cl)	15
钠(Na)	15
钾(K)	15
锌(Zn)	16
硒(Se)	16
铁(Fe)	17
锰(Mn)	18
磷(P)	18
碘(I)	19
3. 人体所需的氨基酸	19
色氨酸	20
苯丙氨酸	20
DL-苯丙氨酸	20
赖氨酸	21
精氨酸	21
鸟氨酸	21
谷氨酸和谷酰胺	22
天冬酰胺酸	22
胱氨酸与半胱氨酸	22
甲硫氨酸	23
甘氨酸	23
酪氨酸	23



4. 营养素的对症使用	24	维生素 B ₂	46
脱发	24	烟酸	46
感冒	24	泛酸	46
消化性溃疡	25	维生素 B ₆	46
胆结石	25	维生素 B ₁₂	47
糖尿病	26	生物素	47
哮喘	27	胆碱	47
口臭	28	叶酸	47
偏头痛	28	肌醇	47
失眠	29	维生素 C	47
关节炎	29	维生素 D	47
中风	30	维生素 E	48
冠心病	30	维生素 K	48
高血压	32	维生素 F	48
肾结石	33	维生素 P	48
膀胱炎	33	钙	48
阳痿	34	镁	48
前列腺肥大	34	铬	48
贫血	35	铜	49
肥胖症	36	钴	49
骨质疏松症	36	氯	49
牛皮癣	38	钠	49
湿疹	38	钾	49
更年期综合症	39	锌	49
痛经	40	硒	49
老年痴呆症	41	铁	49
免疫力衰弱	42	锰	50
经前症候群	44	磷	50
痤疮	44	碘	50
5. 所需的营养素的来源	45	谷氨酸	50
维生素 A	46	蛋氨酸	50
维生素 B ₁	46	胱氨酸	50



酪氨酸	50	儿童的发育与营养特点	195
色氨酸	50	1~2 岁幼儿的营养与饮食	197
6. 食物的分类和营养价值	51	2~3 岁幼儿的营养与饮食	205
粮食	51	3~6 岁儿童的营养饮食	210
蔬菜	60	4. 青少年饮食营养	221
菌藻	71	青少年发育与营养要求	221
果品	76	青少年饮食安排	227
畜肉	89	滋养美丽青春	232
禽蛋	94	5. 中老年饮食营养	242
水产品	97	人到中年更自爱	242
调味佐料	104	老当益壮还需养	251

第二章 饮食营养篇

1. 合理膳食与合理烹饪	114
食物结构与营养均衡	114
膳食制度与饮食习惯	120
合理烹饪	124
2. 乳母和婴幼儿饮食营养	130
营养与优生	130
准妈妈的营养需要	140
怀孕早期营养饮食方案	152
怀孕中期营养饮食方案	157
怀孕后期营养饮食方案	162
孕期营养失衡与防治	167
产妇的饮食安排	170
哺乳期营养饮食方案	173
母乳喂养	180
给宝宝一个好起点	186
3. 儿童饮食营养	195

第三章 营养治疗篇

1. 营养失调疾病	262
营养失衡要生病	262
营养失调疾病及治疗	271
热门富贵病——肥胖	280
2. 常见疾病的饮食禁忌与食疗	288
呼吸系统疾病	288
心血管疾病	289
消化系统疾病	293
泌尿系统	302
其他杂症	303
3. 营养保健食品	308
家常饮料的保健功效	308
瓜果蔬菜的保健功效	316



肉蛋奶的保健功效	321
常用补品	328
药膳十种	333

第四章 食品卫生篇

1. 食品质量鉴定与贮存	339
擦亮你的眼睛	339
食品贮藏方法	347
食品贮存常识	350
食物与器皿	355
2. 食品污染	362
食品污染的分类	362
厨房卫生	366
3. 食物中毒处理及预防	372
细菌性食物中毒	372
有毒动植物中毒	381
化学性食物中毒	388
霉菌毒素食物中毒	392

第五章 常见病的营养治疗

脱发	396
失眠	398
偏头痛	400
感冒	402
哮喘	404
口臭	405
消化不良	407
消化性溃疡	410
腹泻	412
胆结石	415

糖尿病	416
高血压	418
中风	420
冠心病	423
贫血症	426
痛经	428
经前症候群	430
更年期综合症	433
阳痿	436
前列腺肿大	438
痤疮	440
湿疹	442
牛皮癣	444
肾结石	446
膀胱炎	448
肥胖症	450
骨质疏松症	452
老年痴呆症	455
记忆力衰退	457
痛风	461

附表:

1. 微量元素的功能与来源	464
2. 具有独特保健作用的食物	465
3. 具有治疗作用的典型食物	466
4. 常用营养滋补品简表	472
5. 各种异常与营养缺乏关系	474



第一章 基础知识篇

1. 维生素知识

维生素是维持生命所必需的有机物质,为了维持生命的延续,我们需要补充维生素。在多数情况下,维生素不能在人体内产生或合成,而以自然状态存在的维生素只是微量地存在于天然食物中,因此我们需要从天然食物或营养补品中摄取维生素。

维生素被称为微量养分,因为人体正常情况下对它的需要量极少。不过,某种重要的维生素即便只是稍稍短缺,就可能导致严重的健康后果。蛋白质、碳水化合物和脂肪被称为巨量养分,它们为人体提供能量,人体对它们的摄取量相当大。然而,如果缺少维生素,这些养分也无法被消化及分解成能量。

维生素有两大类:脂溶性维生素和水溶性维生素。

维生素 A、D、E 和 K 属于前者,它们必须依赖大量的脂肪

和矿物质才能被消化系统适当地吸收,而且它们最后贮藏在肝脏之中。水溶性维生素有:维生素 B 族:维生素 B₁(硫胺素)、维生素 B₂(核黄素)、维生素 PP(尼克酸)、维生素 B₆(吡哆醇)、泛酸(遍多酸)、生物素、叶酸、维生素 B₁₂、胆碱、肌醇、芦丁等和维生素 C(抗坏血酸)。过量时会随尿液排出体外。由于水溶性维生素无法储存在体内,因此我们必须每日补充。

每日维生素需要量

维生素 A 男女相近,需求量均为 2600 国际单位;

维生素 D 男女相近,需求量均为 400 国际单位;

维生素 K 男女相近,需求量均为 60~80 微克;

维生素 E 需求量男 30 国际单位,女 25 国际单位;

维生素 B₁ 需求量男 1.2 毫克;女 0.9 毫克;

维生素 B₂ 需求量男 1.8 毫克;女 1.3 毫克;





维生素 PP 需求量男 19.8 毫克;女 14.5 毫克;

维生素 B₆ 男女相近,需求量均为 2 毫克;

叶酸男女相近,需求量均为 200~400 微克;

维生素 B₁₂ 男女相近,需求量均为 2.0~3.0 微克;

维生素 C 男女相近,需求量均为 60~90 毫克;

泛酸生物素来源广,一般不易缺乏。

需要特别强调的是,各维生素需要量应随体力劳动量,疾病状态等不同而增加。在某些疾病状态时,有些维生素需要量可能要增加几倍。以上仅为身体健康的正常成人轻体力劳动的参考用量。

以下将介绍现在所知的维生素,以及根据最新资料阐明它们在预防疾病上所扮演的角色。

维生素 A

维生素 A 在人体内扮演了许多重要的角色,是维持健康的皮肤和黏膜不可缺少的物质。

●特点

维生素 A 是一种无色的物质,它是脂溶性维生素,因此可

以贮藏在体内,并不需要每日补给。

维生素 A 有两种,一种是维生素 A 醇,它属于视黄醇类家族成员之一,存在于动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶油等动物性食物中。另一种是胡萝卜素,又称为维生素 A 原或 β 胡萝卜素,它在体内转变为维生素的预成物质。人体缺乏维生素 A 时,会将 β 胡萝卜素转变成维生素 A。胡萝卜素可以从植物性及动物性食物中摄取。

●缺乏症

轻度缺乏维生素 A 的情形很普遍。当维生素 A 略微不足时,便会影响视力,维生素 A 与某种视蛋白质结合后形成一种感光的化学物质——视紫质。维生素 A 缺乏,视紫质受到破坏,因而影响视力,导致视力下降和夜盲症。

维生素 A 严重缺乏时,除了疲劳外,皮肤会有灼热、发痒、发炎、眼球疼痛等现象,以及眼屎增加、患角膜炎等症状。另外缺乏维生素 A 会使皮肤老化,黏膜组织也会发生异常现象。

●效用

与视蛋白结合产生视紫质,





矫治视力不良及夜盲症；
 治疗角膜炎或是皮肤、黏膜的病变；
 抵抗呼吸系统感染；
 有助于人体制造 T 淋巴细胞，恢复正常免疫功能；
 保持组织或器官表层的健康。

维生素 B₁ (硫胺素)

B 族维生素有 15 种以上。B 族维生素之间有协同作用，也就是说，一次摄取全部 B 族的维生素，要比分别摄取效果更好。

维生素 B₁，又名硫胺素，主要功能是分解食物中的碳水化合物并将之转换为葡萄糖，葡萄糖则提供人脑和神经系统所需的能量。

●特点

维生素 B₁ 是一种水溶性维生素，多余的维生素 B₁ 不会贮藏于体内，而会完全排出体外，需要每天补充。维生素 B₁ 最丰富的来源是小麦胚芽及米麸。

维生素 B₁ 被称为精神性的维生素或“土气维生素”，这是因为维生素 B₁ 对神经系统和精神状态产生正面效应。

●缺乏症

缺乏维生素 B₁，可以导致

心脏周围疼痛、心悸、呼吸急促、便秘、不寻常的倦怠及情绪沮丧等症状。严重缺乏维生素 B₁ 时会引起脚气病，影响神经系统的正常功能。同时，缺乏维生素 B₁ 常会出现心智混乱或是身体不适的症状，例如腿脚失去知觉、眼睛肌肉麻痹等症状。

●效用

有轻微的利尿效果；
 预防白内障；

它是酶的一种，有助于将葡萄糖转化为能量或脂肪；

改善精神状况；

维持神经系统、肌肉、心脏的正常活动。

维生素 B₂ (核黄素)

维生素 B₂ 又叫做核黄素，可以帮助体内的蛋白质、碳水化合物和脂肪释放能量。

●特点

维生素 B₂ 是一种水溶性维生素，容易消化和吸收。不会存积在体内，被排出的量随体内的需要以及可能随蛋白质的流失程度而有所增减，因此，需要时常从食物或营养补品中摄取。

维生素 B₂ 耐热、耐酸、耐氧化。肝脏是维生素 B₂ 最丰富的





自然来源,其次是酵母粉,而最常见的食物来源是牛奶。

●缺乏症

缺乏维生素 B₂ 时发生的症状很容易看出来,最普遍的症状是舌头呈红色或紫色,这是因为血液淤积在味蕾中。情况恶化时,嘴角会裂开,如果继续缺乏,嘴边会出现放射状的褶皱。

维生素 B₂ 缺乏也会对视力产生影响,早期的症状是眼睛畏光,再严重时,眼睛会充血。

另外,维生素 B₂ 缺乏会引起皮肤、生殖器的炎症和机能障碍。

●效用

一定程度上,减缓体能上的压力;

增加视力,减轻用眼疲劳;

有助于消除口腔、唇、舌的炎症;

促使皮肤、指甲、毛发的正常生长。

烟酸(维生素 B₃、尼克酸、烟酰胺)

烟酸又称为维生素 B₃、尼克酸、烟酰胺,它和维生素 B₁、维生素 B₂ 一起负责碳水化合物的新陈代谢,并能够提供细胞组织生长所需的能量。

●特点

烟酸属于水溶性维生素。烟酸最丰富的来源是肝脏、酵母粉、小麦胚芽及肾脏。如果肾上腺功能正常,饮食中蛋白质、维生素 B₂、维生素 B₁ 和维生素 E₆ 充足,身体能利用主要氨基酸之一的色氨酸合成少量的烟酸。

烟酸能维持健康的神经系统和正常的脑机能,并且是合成性激素不可缺少的物质。

烟酸是存在于食物中较稳定的维生素,不会因烹调或储存而大量流失。

●缺乏症

婴幼儿缺乏烟酸经常会导致严重的腹泻。成人缺乏烟酸舌头上会有细菌滋生,产生口臭、舌苔及口腔溃疡;继续缺乏时,人会变得悲观消沉,紧张易怒。严重缺乏时,会导致癞皮病,有时会产生暴力倾向、知觉丧失、精神恍惚,甚至死亡。

●效用

对精神分裂症有治疗功效;

促进消化系统的健康,减轻腹泻现象;

有助于皮肤健康;

治疗口腔、嘴唇炎症,防止口臭;





减轻美尼尔氏综合症的不适症状。

泛酸(维生素 B₅)

泛酸又叫做维生素 B₅，是一种重要的辅酶的组成部分。

●特点

泛酸是一种水溶性维生素，它有助于细胞生成，维持正常发育和中枢神经系统的发育；是脂肪和糖类变成能量不可缺少的物质；是人体利用对氨基苯甲酸和胆碱的必需物质。

泛酸的最佳食物来源有酵母、动物肝脏及瘦肉等。

●缺乏症

缺乏泛酸，肾上腺特别容易受损，肿大或出血，无法分泌可的松或其他激素。缺乏泛酸还会造成低血糖症、十二指肠溃疡等症状。

●效用

可协助产生抗体以抵抗传染病；

降低高血脂病人的胆固醇和三酸甘油脂含量；

减缓压力；

减轻关节炎及过敏症的症状。

维生素 B₆(吡哆素)

维生素 B₆，又称做吡哆素，是核酸新陈代谢不可缺少的物质，有助于人体利用、吸收蛋白质和脂肪，是制造抗体和红细胞的必需物质。

●特点

维生素 B₆ 是一种水溶性维生素，消化后，多余的维生素 B₆ 在 8 小时后会排出体外，因此，需要食物和营养补品来补充。酵母粉、麦麸或小麦胚芽、肝脏及牛肉等食物维生素 B₆ 的含量比较丰富，但在烹调或长期存储后会有所流失。另外，肠内细菌有合成维生素 B₆ 的能力，所以应多吃富含纤维的食物。

●缺乏症

维生素 B₆ 缺乏，会产生贫血、头皮屑增多，蛋白质无法被正常利用；有时会产生脂溢性皮肤炎以及嘴和舌头疼痛等症状；婴儿缺乏维生素 B₆，会出现抽搐现象。

●效用

帮助消化吸收蛋白质和脂肪；

增强身体免疫力，预防各种皮肤疾病；





治疗各种神经失调症状,例如抽搐、抽筋等;

有助于色氨酸转换为烟酸;
促进核酸的代谢,防止组织器官老化;

有利尿的功效,防止肾结石形成。

维生素 B₁₂ (钴胺素)

维生素 B₁₂,又叫钴胺素、红色维生素,它有助于红细胞的形成、神经系统的运作,以及蛋白质和脂肪的新陈代谢。

●特点

维生素 B₁₂是一种水溶性维生素,只需少量即能产生效果,它是惟一含有必需矿物质的维生素,并且它可储存在体内。在体内积蓄的维生素 B₁₂全部耗尽的5年后,维生素 B₁₂缺乏症才会显示出来,而要将积蓄体内的维生素 B₁₂全部消耗,则需3年之久。

维生素 B₁₂一般只存在于动物性食物中,如奶制品、肉类及蛋类,而以肝脏中含量最丰富。

●缺乏症

缺乏维生素 B₁₂会造成口角溃烂、神经紧张、腰酸背痛、行动困难,严重时会导致脊髓退化而

瘫痪。

一般情况下,一个人的饮食中只缺维生素 B₁₂,不会造成贫血,而若同时缺乏维生素 B₁₂、叶酸及其他B族维生素时,会引起恶性贫血。

●效用

消除疲劳并减轻老年人神经方面的症状如记忆力衰退等;

促进红细胞的形成和再生,防止贫血;

增强体力,维持神经系统的正常功能;

消除烦躁不安,促使注意力集中。

生物素(辅酶 R、维生素 H)

生物素又叫辅酶 R 或维生素 H,是B族维生素的一员。它帮助脂肪和蛋白质的新陈代谢以及维生素 C 的合成,并且和维生素 A、维生素 B₂、维生素 B₆ 和烟酸有相辅相成的作用,共同维护皮肤的健康。

●特点

生物素是一种水溶性维生素,含有硫磺成分。它可以在小肠中合成,也可由食物中获得。其最佳食物来源有水果、肝脏、





坚果、酵母、菜花和全谷类食物。

●缺乏症

缺乏生物素,脸部和身体会患湿疹,脸上长红斑鳞片,并且脱发。有时会使身体极度疲劳,有碍于脂肪的代谢,从而影响食欲。

●效用

防止脱发、白发;
增加指甲厚度,防止指甲断裂;
缓解疲劳,减轻肌肉疼痛;
减轻湿疹、皮炎症状。

胆 碱

胆碱是能穿过“脑血管屏障”的物质,从而进入脑细胞,制造帮助记忆的化学物质。

●特点

胆碱是B族维生素中的一员,是亲脂肪性的维生素(可乳化脂肪);它和肌醇一起合作进行人体对脂肪和胆固醇的利用。富含胆碱的食物有蛋类、动物脑、动物肝脏及大豆卵磷脂。

●缺乏症

缺乏胆碱使肝脏积存过多的脂肪,从而使肝脏受损,可能引起肝硬化、肝脏脂肪的变性。胆碱缺乏会阻碍卵磷脂的合成,

使胆固醇在全身动脉中淤积,从而导致动脉硬化,也可能是引起老年痴呆症的原因。

●效用

控制脂肪和胆固醇的积蓄;
是每个细胞内合成核酸、制造遗传基因脱氧核糖核酸(DNA)及核糖核酸(RNA)不可缺少的成分;

帮助传送刺激神经的信号,有防止老年人记忆力衰退的功
效;

促进肝脏机能的作用;
有助于治疗老年痴呆症。

叶酸(维生素 B₉、维生素 M)

叶酸又叫维生素 B₉、维生素 M,最近因其潜在的抗癌功效而大受瞩目,它有助于红细胞和细胞内生长素的形成。

●特点

叶酸是B族维生素中的一种,是水溶性维生素,动物肝脏、深绿色蔬菜、小麦胚芽、酵母粉等富含叶酸。

叶酸是制造红细胞不可缺少的物质;它也帮助蛋白质的代谢。叶酸是细胞分裂、制造遗传基因的核糖核酸(RNA)及脱氧





核糖核酸(DNA)不可缺少的物质。叶酸也是细胞内酶的成分之一,主要的作用是利用糖分和氨基酸构成抗体,防止感染。

●缺乏症

缺乏叶酸时,会有贫血、倦怠、皮肤灰褐色素沉淀等症状,孕妇皮肤上出现灰褐色的妊娠纹。妇女在怀孕期间最容易缺乏叶酸,常导致出血、流产及婴儿容易夭折或是罹患先天神经缺陷。

叶酸缺乏有可能导致巨红细胞性贫血。

●效用

预防贫血;
预防婴儿先天性神经缺陷;
增进皮肤的健康;
防止口腔黏膜溃疡;
促进身体发育。

肌 醇

肌醇是B族维生素中的一种,它是亲脂肪性的维生素。

●特点

肌醇是水溶性维生素,它和胆碱结合形成卵磷脂,并且肌醇有代谢脂肪和胆固醇的作用。肝脏、酵母、全麦面包、玉米是其丰富来源。

●缺乏症

缺乏肌醇可能导致谢顶;另外,肌醇缺乏还会引起湿疹、便秘及眼睛异常等症状。

●效用

可以降低血液中的胆固醇;
促进头发生长,防止脱发;
预防湿疹。

维生素C(抗坏血酸)

维生素C是胶原质形成的必需物质,胶原质对于人体的组织细胞、牙龈、血管、骨骼、牙齿的发育和修复是一种重要的物质。维生素C还是新细胞及组织制造和生长的必需品,还能预防滤过性病毒渗透到细胞膜内。

●特点

维生素C又叫抗坏血酸,它是水溶性维生素。人体不能自行制造维生素C,只能从食物或营养补品中摄取。其最佳食物来源有柑橘类水果、甜红辣椒、番茄汁、草莓等。

维生素C是强抗氧化剂,研究表明,它可使致癌物失去作用,避免细胞产生癌病变,并且常被推荐为预防婴儿猝死症的物质。

●缺乏症

维生素C缺乏会使牙齿松





软、脱落，象牙质容易被侵蚀而形成蛀牙。

缺乏维生素 C，骨骼的基本结构会被破坏，矿物质易流失。维生素 C 与骨折的愈合有密切关系。缺乏维生素 C，无法形成构成骨骼的胶原蛋白，折断的骨骼便无法接合。

缺乏维生素 C 会导致坏血病，症状包括牙龈出血、骨质脆弱、牙齿掉落以及内脏出血。

小血管壁大多是由结缔组织及细胞所组成，因此，缺乏维生素 C，最常见的症状就是流血。

●效用

预防坏血症；

有抗癌作用，有助于防止亚硝胺（致癌物质）的形成；

有助于形成并维持胶原蛋白；

减轻感冒症状的严重性；

治疗牙龈出血；

预防滤过性病毒和细菌的感染，增强免疫系统功能；

增加对无机铁的吸收。

维生素 D(钙化醇)

维生素 D 主要有维生素 D₂ 和维生素 D₃。维生素 D₂ 亦称

“骨化醇”，由麦角固醇经紫外线照射转化而成；维生素 D₃ 则由紫外线照射 7-脱氢胆固醇而形成。在鱼肝油、卵黄中含量丰富。多晒日光获得维生素 D 的最简易方法。

●特点

维生素 D 又称钙化醇、“阳光维生素”、“抗佝偻病维生素”，是脂溶性维生素。它可以帮助身体充分利用钙和磷来构建强健的牙齿和骨骼。太阳光中的紫外线可刺激某些皮肤油脂制造维生素 D。鱼类的油脂、鱼肝油是其最佳来源。

●缺乏症

维生素 D 缺乏会导致软骨症；儿童缺乏维生素 D 会导致佝偻病——钙磷代谢障碍所引起的骨骼逐渐软化的疾病。另外，缺乏维生素 D 也可导致严重的蛀牙和老年性骨质疏松症。

●效用

增强钙、磷的吸收和利用，构造强健的骨骼和牙齿；

有助于预防老年性骨质疏松症；

有助于对结膜炎的治疗；
预防和治疗小儿佝偻病。





维生素 E(生育酚)

维生素 E 是由 8 种被称为生育酚的化合物组成,它们是: Alpha, Beta, Gamma, Delta Epsilon, Zeta, Eta, Theta, 其中以 α 一生育酚作用最强。

●特点

维生素 E 是脂溶性的维生素。它是一种强抗氧化剂,可预防油脂的过氧化作用以及维生素 A、硒、两种含硫氨基酸和维生素 C 的氧化作用。维生素 E 是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂。其最佳的食物来源有蔬菜籽油、绿叶蔬菜、全谷类、花生以及坚果类。

●缺乏症

维生素 E 缺乏是婴儿贫血的最主要原因,由于维生素 E 缺乏使婴儿的红细胞持续破裂,无法迅速再生。

缺乏维生素 E,可能造成肺栓塞及中风。另外,缺乏维生素 E,维生素 A 也会受到破坏。

●效用

防止组织老化,保持青春的容姿;

提高精子的品质、数量与活动力;

防止流产;

治疗疤痕;

防止血液凝固,预防静脉曲张及心脏病发作和中风;

增强肝的解毒功能;

有重要的防癌作用;

有助于减轻腿抽筋和手足僵硬的情况。

维生素 K(甲萘醌)

维生素 K 有三种形态:维生素 K₁ 来自绿叶蔬菜;维生素 K₂ 是由小肠细菌制造出来的;维生素 K₃ 是合成物质。

●特点

维生素 K 是脂溶性维生素,其最主要的功能是帮助血液凝固。绿叶蔬菜、紫花苜蓿、动物肝脏及海藻类是其最佳食物来源。

●缺乏症

很严重的腹泻可能是维生素 K 的缺乏症之一;另外,缺乏维生素 K 还可能导致小儿慢性肠炎及结肠炎。

●效用

防止内出血和痔疮;

治疗月经过量;

促进血液正常凝固;

有助于防治骨质疏松症。

