

从天然食物中均衡摄取维生素的圣典
从营养补品中科学摄入维生素的指南

怎样摄入维生素

武文慧 李彩萍 主编

二十一世纪自助健康经典



内蒙古人民出版社

二十一世纪自助健康经典

怎样摄入维生素

武文慧 李彩萍 主编

内蒙古人民出版社

二十一世纪自助健康经典

怎样摄入维生素

武文慧 李彩萍 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:163千

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数:1-4000册

ISBN7-204-07574-9/R·214 定价:12.80元

前 言

健康是一种观念,也是人体的最理想状态。人体的器官是否良好、功能是否正常、精力是否充沛、身心是否健康,都可作为判断一个人是否健康的标准。正如世界卫生组织(WHO)为健康下的定义:健康不仅没有疾病,而是身体、心理等完好的总体状态。

健康的身体,是一个人追求和创造幸福的本钱。如果健康受到了损害,人生的一切目标都要搁浅。人的幸福会被无情的病魔粉碎,生活的天空会因此而阴云不散。因此,关心和珍视自己的身体是一个人与生俱来的责任。推卸了这一责任,疾病就会不请自来。然而,绝大多数人都是在身体出现异样后才警觉。许多人都是在自身关键问题上往往显得粗心大意。

《谁在蚕食你的健康》正是从生活细节切入,列出了造成人体病变的可能因素。让我们在明亮的灯光下明晰地看见“蚕宝宝”是怎样吞食健壮的“桑叶”,而不是仅仅在朦胧的傍晚听见沙沙的响声。

根据健康标准的定义,本书分为两个单元,分别写心理、身体两方面的病变原因,包容了情绪、观点、生活方式、不良习惯等多方面。目的在于告诉人们:健康是生命赋予每个人的财富,珍爱与否完全在于被赋予者本身。

◎ 目 录 ◎

第一编 维生素:重要的营养生力军

1. 走进天然营养素大家庭 (2)
2. 维生素的发现历程 (14)
3. 认识维生素 (16)
4. 维生素与酶 (19)
5. 维生素和矿物质是相辅相成的 (21)
6. 从哪里获取维生素 (22)
7. 摄取维生素的天然营养食谱 (23)
8. 食物营养搭配为什么要均衡 (24)
9. 养成良好的饮食习惯 (25)
10. 维生素不足,用蔬菜汁补充 (26)
11. 维生素抗衰老..... (27)
12. 有益性功能的维生素..... (28)
13. 男人特别需要的维生素..... (29)
14. 女性的维生素美容之旅..... (31)
15. 一支烟破坏多少维生素..... (33)

16. 缺少维生素易患糖尿病	(34)
17. 缺乏某种维生素的典型症状	(35)
18. 合成维生素与天然维生素	(36)
19. 如何摄取合成维生素	(37)
20. 过量服用维生素危害多	(38)
21. 服用维生素时需要忌口	(40)
22. 合理使用维生素, 提高免疫力	(41)
23. 维生素可能有助于抑制艾滋病病毒	(42)
24. 老年人更需要科学补充维生素	(43)
25. 服用避孕药, 需要补充维生素	(45)
26. 什么人需要特别注意补充维生素	(47)
27. 摄取维生素时必须注意的事实	(48)

第二编 进入维生素的世界

1. 维生素家庭的主要成员	(54)
2. 维生素 A 与胡萝卜素	(55)
3. 维生素 A 与动物肝脏	(55)
4. 维生素 A 能够帮助提高儿童免疫力	(57)
5. 维生素 A 与肌肤护理	(58)
6. 某些药物对吸收维生素 A 的影响	(59)
7. 摄取维生素 A 的建议	(60)
8. 维生素 A 过多与中毒	(62)
9. 现代人普遍缺乏 B 族维生素	(63)
10. 测试是否缺乏 B 族维生素的简单方法	(64)
11. B 族维生素的共同特性	(66)
12. 压力增大时所需要的维生素	(67)

13. 哪些因素使人对 B 族维生素的需要量增大	(68)
14. 维生素 B ₁ 的价值是怎样发现的	(69)
15. 维生素 B ₁ 是形成酶的一部分	(70)
16. 使人保持情绪稳定和精神警觉的维生素	(71)
17. 摄取维生素 B ₁ 的建议	(74)
18. 有效促进新陈代谢的维生素 B ₂	(75)
19. 请对镜自检是否缺乏维生素 B ₂	(76)
20. 摄取维生素 B ₂ 的建议	(79)
21. 烟酸缺乏与糙皮病	(80)
22. 使人乐观的烟酸	(81)
23. 摄取烟酸的建议	(83)
24. 泛酸——抵抗压力的维生素	(85)
25. 缺乏泛酸会有哪些症状	(86)
26. 摄取泛酸的建议	(88)
27. 许多代谢过程都离不开的维生素 B ₆	(89)
28. 维生素 B ₆ 与多种疾病的治疗	(90)
29. 摄取维生素 B ₆ 的建议	(93)
30. 保障人体能量生产的生物素	(94)
31. 摄取生物素的建议	(96)
32. 叶酸对健康的重要作用	(97)
33. 食物中的叶酸	(98)
34. 摄取叶酸的建议	(101)
35. 可以预防恶性贫血的维生素 B ₁₂	(101)
36. 自杀、沮丧或因缺乏维生素 B ₁₂	(103)
37. 摄取维生素 B ₁₂ 的建议	(105)
38. 保护大脑、神经和肌肉不受破坏的胆碱	(106)
39. 摄取胆碱的建议	(109)

40. 肌醇与抑郁症、焦虑症、糖尿病的治疗	(109)
41. 摄取肌醇的建议	(112)
42. 维生素 C 最早的名字——抗坏血酸	(112)
43. 人们很容易缺乏维生素 C	(114)
44. 维生素 C 缺乏与反社会行为	(115)
45. 维生素 C 可舒缓身心紧张	(116)
46. “白领”的补养品——维生素 C	(117)
47. 维生素 C 可增白祛斑	(118)
48. 服用维生素 C 可远离感冒	(118)
49. 被动吸烟的儿童会缺维生素 C	(119)
50. 维生素 C 可降低分娩危险	(120)
51. 维生素 C 需要对症补充	(121)
52. 吃进维生素 C(饮食)和补充维生素 C(制剂) ..	(122)
53. 吃过量维生素 C 会导致动脉硬化	(123)
54. 过量使用维生素 C 的不良反应	(124)
55. 摄取维生素 C 的建议	(128)
56. 维生素 D——阳光维生素	(129)
57. 多方面救助生命的维生素 D	(130)
58. 摄取维生素 D 的建议	(133)
59. 使人年轻的维生素 E	(134)
60. 维生素 E 的抗癌作用	(136)
61. 补充维生素 E 可降低膀胱癌发病风险	(136)
62. 维生素 E 有稀释血液作用	(137)
63. 维生素 E 制剂的其他用途	(138)
64. 维生素 E 能治疗痛经	(140)
65. 维生素 E——女性动脉清洁工	(142)
66. 锻炼 + 维生素 E = 减缓衰老	(143)

67. 摄取维生素 E 的建议	(144)
68. 能止血的维生素 K	(145)
69. 摄取维生素 K 的建议	(147)
70. 生物类黄酮对健康的贡献	(148)
71. 摄取生物类黄酮的建议	(150)

第三编 我们的身体对营养的需要

1. 牙齿对营养的需要	(152)
2. 骨骼对营养的需要	(154)
3. 肌肉功能对营养的需要	(158)
4. 头发所需要的营养	(161)
5. 与眼睛保健相关的营养素	(166)
6. 智力保健与营养补充	(169)
7. 性功能与营养需求	(173)
8. 压力增加时的营养需求	(176)
9. 药物治疗与饮食调节	(180)

第四编 常见疾病的营养素辅助治疗

1. 对症治疗脱发	(188)
2. 对症治疗口臭	(189)
3. 对症治疗偏头痛	(190)
4. 对症治疗感冒	(191)
5. 对症治疗哮喘	(192)
6. 对症治疗失眠	(192)

7. 对症治疗中风·····	(193)
8. 对症治疗冠心病·····	(194)
9. 对症治疗高血压·····	(196)
10. 对症治疗贫血·····	(198)
11. 对症治疗单纯肥胖症·····	(199)
12. 对症治疗骨质疏松症·····	(200)
13. 对症治疗糖尿病·····	(202)
14. 对症治疗消化性溃疡·····	(204)
15. 对症治疗肾结石·····	(205)
16. 对症治疗胆结石·····	(206)
17. 对症治疗老年痴呆症·····	(207)
18. 对症治疗前列腺肥大·····	(208)
19. 对症治疗阳痿·····	(209)
20. 对症治疗经前症候群·····	(211)
21. 对症治疗痛经·····	(212)
22. 对症治疗更年期综合征·····	(213)
23. 对症治疗痤疮·····	(214)
24. 对症治疗湿疹·····	(215)
25. 对症治疗牛皮癣·····	(216)

第一编

维生素：重要的营养生力军

1. 走进天然营养素大家庭

根据研究资料,我们已经知道,人类的身体无法自行制造的营养素有 40 种:一种必需的脂肪酸,15 种维生素,14 种矿物质,10 种氨基酸。而这 40 种营养素可以在体内合成 1000 多种复合物质,用来维护身体健康。所以,这些营养素是缺一不可的,如果少了其中某些项,便可能影响几百种复合物质的合成,对身体健康造成危害,甚至演变出多种疾病。所以,保证各种营养素的均衡摄入,是保卫健康的第一步。

我们下面要介绍的营养素大家庭包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水。如果把人的生命比做一座大厦,那么这些营养素就是构成大厦的基石、钢筋、水泥。没有它们,生命就无法维持下去。

蛋白质家族

蛋白质是人类及所有动物赖以生存的重要饮食要素。人体内除了水之外,最大的组成成分就是蛋白质,约占身体总重量的 17%,肌肉、韧带、肌腱、器官、腺体、指甲、头发、体液(胆汁及尿液除外)等所有的组织、器官均由蛋白质构成。活的细胞需要蛋白质作为它们的架构,生物体如果缺少蛋白质就无法生存。

构成蛋白质的物质是氨基酸，氨基酸与氮结合可以构成上千种不同的蛋白质。牛奶中的蛋白质与小麦中的不同，肝脏中的蛋白质与瘦肉中的不同，大豆中的蛋白质与蛋清中的不同。

目前为人所知的氨基酸有 22 种，其中 8 种为必需氨基酸。必需氨基酸不能在人体中自然合成，必须从食物及营养补品中获得。这 22 种氨基酸分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸（前 8 种为必需氨基酸，其中组氨酸为儿童和婴儿的必需氨基酸）、丙氨酸、精氨酸、天冬酰胺、天冬酰胺酸、半胱氨酸、胱氨酸、谷氨酸、谷氨酰胺、甘氨酸、鸟氨酸、脯氨酸、丝氨酸、酪氨酸等。每一种氨基酸都有其特定的功能，并且是预防各种症状发生所需的物质。

食物中的蛋白质通过酶分解成氨基酸，然后由消化系统吸收，进入血液，由血液将这些氨基酸送到身体内各个细胞，细胞再利用这些氨基酸合成新的蛋白质。身体组织发育健全，需要由均衡的饮食提供各类优质蛋白质。

食物中所含蛋白质的质量如何，决定于所含氨基酸的种类与数量。

◇完全蛋白质所含必需氨基酸种类齐全，其比例与人体需要基本相符，容易吸收利用，多含于鱼、禽、蛋、奶之中。

◇半完全蛋白质所含必需氨基酸种类基本齐全，但互相之间比例不合适，其促进生长发育的功能较差，多含于小麦、大麦之中。

◇不完全蛋白质所含必需氨基酸种类不全，维持生命的作用很薄弱，多存在于动物的结缔组织和肉皮之中。

脂 肪

脂肪与碳水化合物是身体内产生能量和热量的主要来源，

相比之下,脂肪是一种较持久的稳定的能源。

脂肪主要来源于饮食中的动物油脂、肉类和植物油等。消化过程中,脂肪首先被多种酶、胆汁、肠液分解为甘油和脂肪酸,然后甘油会进入小肠壁内再度与脂肪酸形成脂肪微粒,由血液和淋巴液送至各处。肝脏会将多余的脂肪贮存起来。当脂肪的摄入量超过了身体的需要量和肝脏的贮存量时,脂肪会由血液运送到身体的脂肪组织中。

适量的脂肪积存在肾脏、肝脏、心脏周围及皮肤下面,可以起到支撑、保护作用。当摄入食物减少时,一部分脂肪可用来产生能量维持生命。如果贮存的脂肪过多,会成为身体负担,导致多种疾病,如心脏病、高脂血症、高血压、动脉硬化、中风及循环方面的疾病,某些癌症的发病率也会上升,如结肠癌、直肠癌、前列腺癌、乳腺癌等。

在日常饮食中,脂肪有两类主要来源:

◇动物类脂肪:动物油脂、畜禽肉类、鱼类、奶油、乳酪、蛋类、鱼肝油等。

◇植物类脂肪:杏仁、核桃、花生、橄榄、葵花子、芝麻、椰子、鳄梨以及红花油、玉米油、棉籽油、大豆油、芝麻油、花生油、橄榄油等植物性油脂等。

由于脂肪的分子结构不同,脂肪中所含的脂肪酸又可分为:

◇饱和脂肪酸:动物性脂肪、人造奶油、椰子油、棕榈油以及加氢的植物油中含量较多。

◇不饱和脂肪酸:大多数植物油中含量较多。

不饱和脂肪酸对人体健康有益,因为它们可以降低血液中胆固醇的含量,防止心血管疾病的发生。在不饱和脂肪酸中,最重要的是亚油酸,它是不能在身体内合成,只能靠饮食摄取的物质,对于机体的生长和维持健康有着举足轻重的影响。所有植

物油都含有亚油酸，以红花油中含量最多。

为了家人及自己的健康，在日常饮食中应根据具体情况，选择合理的膳食结构，对猪油、猪肉、黄油、肥羊肉、人造奶油等食物要控制摄入量。

关于脂肪及脂肪中的胆固醇，需要辩证地看。

胆固醇是造成动脉硬化、心肌梗塞和其他疾病的原因，但是胆固醇也是维持健康的主要物质。

人体内的胆固醇至少有三分之二是在肝脏和肠内制造的。其他在脑、肾上腺、神经纤维鞘中也可发现。胆固醇的正常作用是人体所不能缺的。

◇皮肤中的胆固醇经太阳光中的紫外线照射，可转变成维生素 D。

◇胆固醇可帮助碳水化合物的代谢（碳水化合物的消化量多时，胆固醇的生产量也多）。

◇胆固醇在生命所需的肾上腺皮质激素和性激素的分泌上扮演重要的角色。

◇胆固醇是构成各种膜及制造雄性和雌性激素的要素。

胆固醇会因与它在一起的脂蛋白的种类不同而有不同的作用。脂蛋白类是血液的构成要素，它可以输送胆固醇。

低密度脂蛋白输送的胆固醇约占血液中胆固醇含量的 65%，并使之成为堆积在动脉中的坏分子，它与其他物质结合在一起产生阻塞动脉的斑。

非常低密度脂蛋白可搬运 15% 的胆固醇，但却是肝脏必须用来制造低密度脂蛋白的物质。它的量越多，那么肝脏输出的低密度脂蛋白的量就越多，患心脏病的几率也更高。这些和心脏疾病大概都有相互的关系。

高密度脂蛋白大约可搬运 20% 的胆固醇。高密度脂蛋白

主要是由卵磷脂所构成,而卵磷脂的乳化作用可使胆固醇变成小粒状,使之很顺利且无阻塞地在血管中运行。简言之,人体内高密度脂蛋白的量愈多的话,患冠心病的机会也愈少。

蛋类在所有食物中含有最完备的蛋白质,而且含有帮助脂肪消化与吸收的卵磷脂。更重要的是,蛋类可以增加体内的高密度脂蛋白的数量。

HDL(高密度脂蛋白)与 LDL(低密度脂蛋白)的比例跟高密度脂蛋白与整个胆固醇量的比例是一样重要的。高密度脂蛋白越多,则越能保护动脉避免阻塞。

将脂肪摄取量维持在人体每天所需消耗的热量总量的30%或以下(最好是20%),对降低高胆固醇含量至为必要。同时,这些脂肪中所含的饱和脂肪不能超过10%。

饱和脂肪源于动物(除少数例外,如椰子油、棕榈油及加氢或部分加氢的植物油),而所有动物性脂肪都含胆固醇。

不饱和脂肪(单或多不饱和脂肪)源于植物——蔬菜或水果并不含胆固醇。

但是,即使食物中不含胆固醇,并不一定就代表不含脂肪。例如鳄梨并没有胆固醇,但用作色拉调味酱汁时则会产生30g以上的脂肪。

◇使胆固醇自然下降的食物及营养素:

大麦/胡萝卜/铬/玉米糠/十字花科蔬菜/茄子/鱼油/大蒜/姜/扁豆/单饱和的食用油(橄榄油、花生油、菜籽油)/烟酸/洋葱/果胶(苹果、葡萄柚)/多不饱和的食用油(葵花油、玉米油、红花籽油)/洋车前子皮/大豆/维生素C/维生素E/酸奶酪

◇使胆固醇增加的因素:

抽烟/咖啡因/压力/服避孕药/白糖/食物添加剂/环境污染

碳水化合物家族

碳水化合物与蛋白质、脂肪是人体能量的三大支柱。碳水化合物主要是用来产生能量与贮存能量的，是有机化合物的一类，也称为糖。

碳水化合物的家族有如下成员：

◇单糖类：单糖的种类很多，其中最重要的是葡萄糖、果糖和半乳糖，广泛地存在于大多数的水果和蔬菜中，如甘薯、马铃薯、甜玉米、洋葱、葡萄、蜂蜜。

◇双糖类：双糖有三种，即蔗糖、麦芽糖、乳糖。

蔗糖几乎存在于所有的水果蔬菜中，如菠萝、甘蔗、甜菜、甜红萝卜、糖蜜。

发芽的植物中有麦芽糖，淀粉在消化道分解后可产生麦芽糖。

乳糖大部分存在于乳液中。

◇多糖类：多糖包括淀粉、糊精、肝糖、纤维素。

淀粉存在于所有的谷类、面粉、马铃薯等根茎类农作物以及干豆子中。

种子发芽时，糊精由淀粉分解而成，淀粉类食物在高温下也会形成糊精。

肝糖存在于动物身体中，肝脏是肝糖的重要来源。

纤维素存在于水果果皮纤维部分以及谷类的麸皮、种子的外皮中。

单糖、双糖、多糖类被称为碳水化合物，是因为其分子结构都是由碳、氢、氧组成的。

除了纤维素外，碳水化合物在消化过程中最终要转换成葡萄糖（血糖），供应大脑、中枢神经，由细胞直接燃烧产生能量。若碳水化合物摄取过量，则以糖原形式储存在肝脏和肌肉中，过