

健康需要 维生素



强身健体
美容减肥
延年益寿

2

JIANKANG
XUYAOWEISHENG SU

张宏等编著

辽宁科学技术出版社

JIANKANG

XUYAOWEISHENG SU

健康需要维生素

张 宏 等编著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

编写人员: 张 宏 向绍杰 杜佳林

李显华 贾 冬 张 冶

图书在版编目(CIP)数据

健康需要维生素/张宏等编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5381-3736-X

I. 健... II. 张... III. 维生素-营养卫生
- 基本知识 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059913 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 121 千字

印 张: 7.5

印 数: 6001 - 10000

出版时间: 2003 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 4 月第 2 次印刷

责任编辑: 李丽梅 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 杨余庆

定 价: 12.00 元

联系电话: 024 - 23284354

邮购咨询电话: 024 - 23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

前言



随着社会的进步，人民生活水平的提高，现代人更注重自身的保养。回归大自然，从大自然中寻求纯天然的食物已成为一种时尚。但是，由于生活节奏的加快，来自各方面压力的增加、饮食结构的不合理、食品深加工等因素，造成食物中维生素损失严重。同时，维生素摄入不足或摄入过量给身体带来损害，从而使人们的生活质量下降，各种疾病也逐渐增加。为此，安排合理的膳食结构，正确地使用维生素，均衡地摄入含有各种维生素的食物，就显得越来越重要。所以，我们组织有关临床、药理方面的专家，编写了此书。

本书首先介绍了维生素的使用常识，维生素缺乏的原因，判断自己是否缺乏维生素的方法。重点介绍了维生素的神奇功效，包括维生素治病功能、保健功能、美容减肥功效、延年益寿功效，对维生素作为辅助药物治疗各种常见病和保健作用的知识进行了详细的论述。还介绍了日常生活中补充维生素的方法以及

服用维生素的食物和药物禁忌。本书在帮助您预防疾病的发生、防患于未然的同时，也将为您的身体送去一份健康，为您的生活送去一份平安。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者的指正。

编著者

2002 年 7 月

目 录



第1章 了解维生素 / 1

1. 维生素的家族成员 / 3
2. 维生素的有趣发现 / 4
3. 维生素与人体的关系 / 9
4. 维生素的每日需要量 / 11
5. 胡萝卜素是维生素吗? / 13
6. 万能的维生素 / 14
7. 维生素的适用量 / 22
8. 维生素摄入过量的自我检测方法 / 25

第2章 维生素缺乏的原因及自我检测 / 31

1. 大部分维生素不能在人体内合成 / 33
2. 饮食结构不合理导致维生素缺乏 / 33
3. 生理功能低下导致的维生素不足 / 38
4. 烹调方法不当造成维生素流失 / 38
5. 大量饮酒与维生素缺乏 / 39
6. 长期使用电脑者容易缺乏维生素 / 40
7. 特殊生理时期造成维生素缺乏 / 41

8. 缺乏维生素 A 时的症状 / 42
9. 缺乏维生素 B 族时的症状 / 44
10. 缺乏维生素 C 时的症状 / 48
11. 缺乏维生素 D 时的症状 / 49
12. 缺乏维生素 E 时的症状 / 50
13. 缺乏维生素 K 时的症状 / 50
14. 缺乏泛酸时的症状 / 51
15. 缺乏叶酸时的症状 / 51
16. 缺乏烟酸时的症状 / 52
17. 缺乏生物素时的症状 / 52
18. 哪些人容易缺乏维生素 / 53
19. 缺乏维生素的临床检查 / 55

第 3 章 维生素可以治百病 / 61

1. 维生素 A 可治疗夜盲症 / 63
2. 维生素 B₁ 能治脚气病 / 64
3. 神经痛别忘了维生素 B₁ / 64
4. 牙齿松动和牙龈出血应服用维生素 C / 65
5. 维生素 C 与抗感染 / 67
6. 维生素 C 能治疗便秘 / 68
7. 维生素 C 有降低胆固醇的功效 / 69
8. 维生素 E 可防流产 / 71
9. 维生素 D 可使骨骼强健 / 72
10. 维生素 E 与不孕症 / 74
11. 维生素 E 可治疗消化性溃疡病 / 75
12. 维生素 E 可治疗头痛 / 76
13. 用维生素 E 和维生素 C 来控制白内障 / 77

- 14. 维生素 E 治疗新生儿硬肿症 / 79
- 15. 维生素 E 治疗肌营养不良 / 80
- 16. 维生素 K 可治疗新生儿出血症 / 81
- 17. 维生素 K 治疗血管性头痛 / 82
- 18. 维生素 K 可治疗眩晕症 / 84
- 19. 维生素 K 与支气管炎 / 86
- 20. 维生素 K 与病毒性肝炎 / 86
- 21. 维生素 E 可治疗乳癌 / 88

第 4 章 维生素可以强身健体 / 89

- 1. 口腔溃疡与维生素 B 族 / 91
- 2. 失眠症的克星——维生素 B 族 / 92
- 3. 维生素 B₆ 与抑郁症 / 93
- 4. 可以预防和治疗感冒的维生素 C / 95
- 5. 维生素 C 对肝炎也有效 / 96
- 6. 结核病人可服些维生素 C / 96
- 7. 维生素 C 可以稳定情绪 / 97
- 8. 维生素 E 可预防老年性痴呆症 / 98
- 9. 维生素 E 可防治脑中风 / 99
- 10. 维生素 E 可改善产后缺乳症状 / 101
- 11. 用维生素 E 来治疗放环后月经过多 / 102
- 12. 维生素 E 可防前列腺癌 / 103
- 13. 吸烟的人请补充维生素 E / 104
- 14. 维生素 E 可防治哮喘 / 105
- 15. 维生素 E 和维生素 C 可防治风湿症 / 106
- 16. 维生素 E 可预防化疗引起的粘膜炎 / 107
- 17. 维生素 E 对神经性皮炎的辅助治疗作用 / 107

18. 维生素 E 在治疗痔疮中的作用 / 108
19. 维生素 E 在预防冻疮中的作用 / 109
20. 维生素 E 能消除疲劳 / 110
21. 手脚冰冷可服维生素 E / 112
22. 维生素 K 可防治鼻出血 / 113
23. 痛经可用维生素 K 治疗 / 114
24. 维生素 K 与胆道蛔虫症 / 114
25. 维生素与防癌 / 116
26. 维生素预防贫血 / 118
27. 用维生素来防治糖尿病 / 120
28. 维生素 E 可以修补无氧运动肌肉伤害 / 122

第 5 章 维生素可以美容减肥 / 125

1. 给肌肤喂点维生素 / 127
2. 正确使用维生素 C 美肤 / 128
3. 请使用含左旋维生素 C 的化妆品 / 129
4. 维生素可去除“小痘痘” / 130
5. 维生素有助于消除皮肤上的斑点 / 130
6. 防止皮肤变干糙的维生素 A / 131
7. 雀斑可用维生素来解决 / 132
8. 维生素 B 族能治疗酒糟鼻 / 133
9. 白领女性补充维生素秘笈 / 134
10. 巧选食物护肤养颜 / 135
11. 自制维生素美容面膜 / 136
12. 维生素 E 可防治白发、脱发 / 138
13. 维生素 E 可促使乳房丰满、健康 / 139
14. 维生素 E 对减肥很有效 / 140

15. 减肥莫减维生素	/	142
-------------	---	-----

第6章 维生素可以延年益寿 / 145

1. 维生素 E 可抗衰老	/	147
2. 远离促人衰老的物质	/	148
3. 维生素 E 可防止老年斑的出现	/	149
4. 维生素 E 可防止记忆力减退	/	149
5. 最经济的长寿妙方——维生素 B 族	/	150
6. 维生素 E 可增强性功能	/	150
7. 维生素 E 可防治更年期障碍	/	151
8. 老年妇女降压可选维生素 D 钙片	/	152
9. 巧选食物抗衰老	/	153

第7章 怎样补充维生素 / 155

1. 食物中的维生素	/	157
2. 莫把维生素当补品	/	163
3. 维生素制剂饭后服用效果好	/	164
4. 素食者的维生素计划	/	165
5. 缺什么吃什么——人体信号的警示	/	166
6. 从茶叶中获取维生素 C	/	168
7. 喝牛奶的学问	/	168
8. 防止食物中维生素流失的方法	/	169
9. 维生素 A 与维生素 D 最好同时摄取	/	172
10. 常见食物摄取维生素的烹调方法	/	174
11. 补充维生素的饮食膳方	/	197
12. 关于维生素的饮食禁忌	/	204

13. 关于维生素的药物禁忌 / 210

附录 / 213

1. 维生素功用表 / 215

2. 常用食物维生素含量表 / 217

3. 食物烹调后维生素含量保存率 / 227

健康需要维生素

第1章

了解维生素

1 维生素的家族成员

(1) 维生素的种类

现在人们发现的维生素种类主要有 13 种,即维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、烟酸、泛酸、生物素、叶酸。它们都有独特的功用,是人体每日必需的营养素,属于微量的有机化合物。人们日常生活活动和身体健康都离不开它们。另外还有一些类维生素的物质,如胆碱、肌醇等。

(2) 维生素的化学名称

您知道维生素的化学名称吗?一旦生活中遇到它并需要它时,如果您知道它的化学名称就会轻而易举地找到它,下面就给您介绍一下常见维生素的化学名称:

维生素 A——松香油

维生素 B₁——硫胺

维生素 B₂——核黄素

维生素 B₆——皮多素

维生素 B₁₂——钴氨酸

维生素 C——抗坏血酸

维生素 E——生育酚

维生素 K——叶绿醌

泛 酸——泛酸

叶 酸——贺拉辛

烟 酸——烟碱酸

(3) 维生素的水溶性与脂溶性

水溶性的维生素有维生素 B 族和维生素 C，水溶性维生素一旦接触到水，就很容易消失，如果摄入大量的水溶性维生素，过量的部分将随着人体排泄作用排出体外。

脂溶性的维生素有维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E，它们可溶解在脂肪内，并蓄积于体内。在脂溶性维生素中，除了维生素 E 之外，其余的若摄取过量，都会引起过剩症。

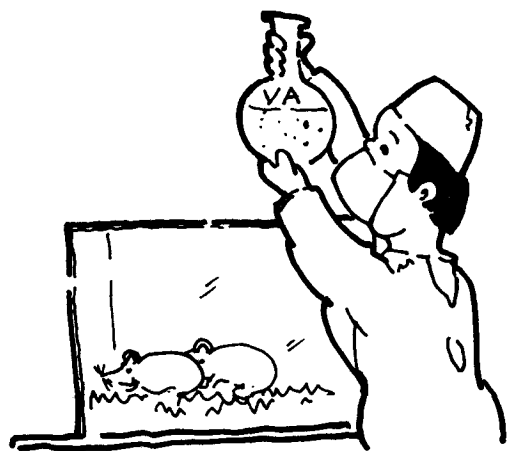
2 维生素的有趣发现

早在维生素未被发现时，人们已经感觉到一些疾病的发生以及症状的缓解甚至消失，可能与食物有关。后来人们在观察一些患病动物并研究其饲料成分时也发现了与人类相似的现象，为此很多人做了大量的研究工作，人们终于发现了维生素这种物质。最先被发现的维生素是相当于维生素 B₁ 的物质，随后发现了维生素 A，再接下来发现了维生素 C 等。经过无数次的

实验,人们把有活性的物质命名后开始使用,无活性的物质则被淘汰了。科学工作者最初从糠中提取分离出一种抗脚气病的胺类,它也是维持生命所必需的,所以命名为“维生胺”,后来,人们又认识到许多物质不一定是胺类,所以将维生胺改为维生素,并一直沿用至今。不同种类维生素因其结构各异,故其生理活性也不同。

(1) 饲养动物发现了维生素 A

维生素 A 的发现来自于实验室。1913 年有报告称:以猪油作为脂肪惟一来源的人工饲料喂养的动物,出现了一种营养缺乏症。如果在饲料中加入奶油、鸡蛋黄和鳕鱼肝油则能改善这种状况。早在公元前 1500 年,埃及曾描述了夜盲症,当时并不知道夜盲症与食物有关,但曾用烤肝或炒肝来治疗这种疾病。1865 年出现了奴隶因营养缺乏导致眼病的报道,1865 年有关于四旬斋戒期间禁食的俄罗斯



教徒发生地方性夜盲症的报告，到了第一次世界大战时，人们才认识到人类的眼干燥症是由于食物中奶油脂肪含量减少导致的。

(2)脚气病与维生素 B₁

脚气病即多发性神经炎，这种病在 19 世纪流行，这是由于当时采用蒸汽碾米机生产出的精碾米缺乏富含维生素 B₁ 的外壳的原因。1880 年日本有人将鱼、肉、大麦和蔬菜加到精碾米的膳食中，使脚气病的患病的人数越来越少了。1897 年荷兰的一位医生发现吃精碾米的鸡也出现了类似多发神经炎的疾病，将米糠加入精碾米的饲料中，症状得到改善，不久就治愈了。1911 年来自于食物成分中的维生素 B₁ 被发现了。

(3)维生素 B₂ 的历史

1879 年人们发现了来自于不同食物中分离出一系列黄色素化合物，当时定名为黄色素。后来人们又发现称为维生素 B₂ 的浓缩物是黄色的，它是由维生素 B 中被分成耐热的促生长因子，其颜色的深浅与维生素的活性有关，后又有报道酵母中的黄色呼吸酶中的黄色素部分就是维生素 B₂。

(4)维生素 C 与坏血病

16 世纪，在进行长期航海探险的人中，有许多人被坏血病夺去了生命，为此，人们一直在寻找坏血病的发病原因。1800 年英国海军引进柠檬汁治疗坏血病，