

自助养生保健丛书

维生素与健美

WEI SHENG SU YU JIAN MEI

维生素对人的身体健康和生长发育至关重要，

更是你美艳动人、内外兼修的不竭之源！

杭雪霞□编著

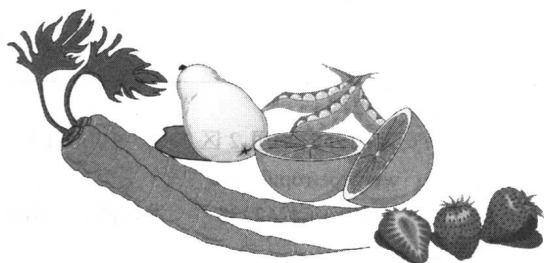


石油工业出版社

自助养生保健丛书

维生素与健美

杭雪霞 编著
薛星烨 绘插图



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素与健美 / 杭雪霞编著.

北京: 石油工业出版社, 2004. 4

(自助养生保健丛书)

ISBN 7-5021-4641-5

I. 维...

II. 杭...

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 (2004) 第 037991 号

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233 发行部: (010) 64210392

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市密云华都印刷厂印刷

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 开本: 1/32 印张: 10.125

字数: 250 千字 印数: 1-8000 册

定价: 16.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《自助养生保健丛书》

编委名单

主 编 史 卉

编 委	杭雪霞	崔永普	张伟娜	杨文雄
	刘红彬	刘学民	黄丹霞	王 茜
	袁 博	吕小晴	陈 媛	许振文
	赵国锋	张洪伟	李 兵	许建明
	胡治国	程 渡	陈勇大	李舒明
	齐日华	刘平洋	黄 胜	郑 彪
	李舒亚	严行方	彭义珠	段 磊

美丽离不开维生素

(自序)

美丽有秘诀吗？有，也没有。

古往今来，有多少佳媛丽人“为伊消得人憔悴”，甚至不惜为求美舍生忘死；又有多少帝王将相梦想长生不老而枉费心机，终成历史笑柄。为什么？因为他们最终并没有领悟到健康、长寿、美丽的朴素真理——维生素。

维生素音译维他命 (Vitamin)，是维持人的生命不可或缺的重要元素。大多数维生素无法在人体内自动合成，也不能充分储存，只能依靠从外界不断摄取。目前发现的维生素共有 20 多种，它们共同构成了人体所必需的六大类元素中的重要一族（另外五类是脂肪、蛋白质、碳水化合物、矿物质、水）。

维他命不仅能维“他”命，也能维“你”命、维“我”命。由于它对人体正常生长发育和协调生理功能至关重要，人类一刻也离不开它。它是当之无愧的美丽真谛——维持生命需要它，养生健体更需要它。

本书的主要目的，就是向您阐述维生素的主要功能，以及如何科学合理地利用维生素实施养生健体、养颜美容——维生素摄入不足或过量，都会对人体造成灾难。

本书内容分为四篇：

第一篇“可爱的维生素”：综合介绍维生素的主要功能、特点、作用原理，以及维生素的发展史，以便于您初步了解维生素。

第二篇“神奇的维生素”：详细介绍每种维生素的效用、缺乏症、



富含食物、建议摄取量等，以便于您更加深刻地认识维生素。

第三篇“健康的维生素”：专门介绍维生素与女性健美、男性健康之间的密切关系，以便于您正确摄取和使用维生素。

第四篇“美丽的维生素”：重点介绍由天然维生素做成的 88 道美味佳肴，既饱您口福，又令您美丽成真。

读了本书，相信您一定会发现并掌握健康美丽的秘诀——维生素。确切地说，是科学、合理、及时、适量地补充维生素。

最后需要提请注意的是，随着科学的不断发展，对维生素的功能也会有各种新发现。有关本书推荐的摄取量，建议您在使用前进一步向医生讨教，以便符合最佳需要。

编 者

2004 年 2 月

目 录

第一篇 可爱的维生素

 维生素是什么	2
⊙ 人类对维生素的认识历史	2
 中国人总体上都缺维生素	5
⊙ 中国人最缺的五种维生素	5
⊙ 怎样判断自己缺少哪种维生素	7
⊙ 哪些人最需要补充维生素	8
⊙ 服药时别忘补充维生素	11
 为什么会缺乏维生素	12
⊙ 自身原因造成的维生素缺乏	12
⊙ 脂溶性维生素和水溶性维生素	14
⊙ 维生素并不是越多越好	18
⊙ 蔬菜和维生素制剂不能相互取代	20
 从哪里补充维生素	23
⊙ 这些食物的维生素含量最高	24
⊙ 维生素类药不宜饭前服	27
⊙ 维生素制剂的药用、食用之别	29
⊙ 服用维生素时要注意忌口	32



维生素与健美

对维生素的认识永无止境	32
◎ 维生素为什么会使人“长生不老”	33
◎ 维生素 C 到底治癌还是致癌	34
◎ 缺少维生素会诱发暴力犯罪	37
◎ 各类维生素的别名	38

第二篇 神奇的维生素

维生素 A (视黄醇)	44
◎ 维生素 A 对孩子至关重要	50
◎ 药物对维生素 A 的负作用	52
维生素 B	54
◎ 维生素 B 的主要作用	56
◎ 有过敏史者慎用复方维生素 B	58
维生素 B ₁ (硫胺素)	59
◎ 缺乏维生素 B ₁ 会导致脚气病	63
◎ 胃口不好应补充维生素 B ₁	65
维生素 B ₂ (核黄素)	66
◎ 有利于治疗偏头痛	71
◎ 有助于提高性生活质量	72
维生素 B ₃ (烟酸)	72
◎ 有利于治疗癞皮病	77
◎ 能改变忧郁性格	79
维生素 B ₄ (胆碱)	79
◎ 有利于提高智商	81
◎ 有助于恢复记忆力	82



✎ 维生素 B ₅ (泛酸)	83
✎ 维生素 B ₆ (吡哆醇)	86
⊙ 维生素 B ₆ 与女性保健	90
⊙ 防止 IBD 患者形成血栓	93
✎ 维生素 B ₇ (生物素)	94
⊙ 有利于治疗脱发	97
⊙ 老年人不要贪吃生猛海鲜	97
✎ 维生素 B ₉ (叶酸)	98
⊙ 叶酸能预防多种疾病	103
⊙ 对预防胎儿畸形的杰出贡献	109
✎ 维生素 B ₁₂ (钴胺素)	115
⊙ 有助于确定肿瘤的具体位置	119
⊙ 保护人在噪音环境下的听力	121
✎ 维生素 B ₁₃ (乳清酸)	121
✎ 维生素 B ₁₅ (潘氨酸)	122
✎ 维生素 B ₁₇ (苦杏仁苷)	124
✎ 肌醇	125
✎ 对氨基苯甲酸	126
✎ 维生素 BT	128
✎ 维生素 C (抗坏血酸)	129
⊙ 有利于提高人体免疫力	139
⊙ 哪些人需要补充维生素 C	140
✎ 维生素 D	142
⊙ 有利于增强人的骨质	149



维生素与健美

⊙ 有助于预防前列腺癌和结肠癌	151
🍌 维生素 E (生育酚)	152
⊙ 有助于治疗妊娠高血压综合症	159
⊙ 维生素 E 的保健作用	160
🍌 维生素 F (亚麻油酸)	163
🍌 维生素 K (甲萘醌)	165
⊙ 长期饮酒者需补充维生素 K	170
⊙ 有助于预防癌症	170
🍌 维生素 P (生物类黄酮)	171
⊙ 吃茄子有益于心血管	173
⊙ 荞麦可以防止内出血	174
🍌 维生素 T	175
🍌 维生素 U	175

第三篇 健康的维生素

🍌 维生素与皮肤保健	177
⊙ 花粉的美容机理	178
⊙ 名副其实的除皱(纹)大王	180
⊙ 多抹防晒品要补充维生素 D	182
⊙ 皮肤黑者更缺维生素 D	183
⊙ 头发保养需要哪些维生素	184
⊙ 蝴蝶斑的克星	187
⊙ 白癜风病人不宜多吃什么	188
⊙ 芦荟美容的奥秘所在	188
🍌 维生素与乳房健美	191

① 乳房健美的两条途径	191
① 美乳标准及维生素的作用	193
① 哪些食物具有健胸作用	195
① 胸部过大也可以变小	196
① 把握好每个月的丰乳良机	197
 维生素与孕期保健	197
① 维生素对妊娠期的影响	198
① 降低先兆性子病的发病率	200
① 减少胎儿羊膜过早破裂的危险	201
① 预防巨幼红细胞性贫血	202
① 怀孕后 3 个月内慎用维生素	202
 维生素与心理调适	203
① 紧张时多吃维生素 C	203
① 恐惧时多吃维生素 B ₃ 、B ₄	204
① 消沉时多吃维生素 A、E	204
① 猜疑时多吃维生素 B ₃	204
① 忧郁时多吃香蕉	206
① 月经前多吃维生素 B ₆	206
① 防治偏头痛补充维生素 K	206
 维生素与妇科保健	207
① 适当的脂肪会支撑少女健美	207
① 治疗妇女更年期综合症	209
① 预防女性白内障	210
① 恢复阴道正常菌种的好方法	211
① 口服避孕药时要多补充维生素	212
① 乳癌患者慎服维生素	214



🍌 维生素与儿童保健	215
⊙ 母乳中含有哪些维生素	215
⊙ 维生素具有多项健脑功效	217
⊙ 明亮眼睛的维生素	218
⊙ 被动吸烟者需要补充维生素 C	220
⊙ 补钙的同时要补充维生素 D	221
⊙ 补铁的同时要补充维生素 C	222
⊙ 能改善儿童心脏功能的维生素	223
🍌 维生素与健康长寿	224
⊙ 吸烟者需要补充维生素 C	224
⊙ 吃素容易缺乏维生素 B ₁₂	226
⊙ 维生素 E 的抗癌机理	227
⊙ 维生素 E 能延缓衰老	229
⊙ 中年人特别需要 C、D、E	230
⊙ 怎样恢复老年人的记忆力	231
⊙ 能预防动脉硬化的维生素	232
⊙ 维生素 C 的衍生物可防牙周炎	232
⊙ 健美训练需要补充维生素 E	233
🍌 维生素的养生之道	234
⊙ 维生素 A 的多项健美功效	234
⊙ 维生素 E 的正确使用方法	238
⊙ 哪些维生素能够增强性功能	240
⊙ 吃蔬菜的常见营养误区	241
⊙ 喝茶能补充多种维生素	244
⊙ 你需要哪些维生素	247



第四篇 美丽的维生素

 润泽肌肤	252
1. 马齿苋拌豆芽	252
2. 麦冬粥	252
3. 脊肉粥	253
4. 桂圆炖蛋	253
5. 莲花糯米粥	254
6. 蕃茄凤梨汁	254
7. 红枣酥肉	255
8. 瓠子炖猪蹄	256
9. 紫沙果酿	256
10. 红酒炖梨	257
11. 番茄椰菜汁	257
12. 蜜盐菠萝饮	258
13. 清炒豌豆苗	258
14. 花生鸡丁	259
15. 炒胡萝卜丝	260
16. 胡萝卜粥	260
17. 薏米桔羹	261
18. 鲜果汁	261
 增白养颜	262
19. 枸杞翡翠豆腐	262
20. 番茄柠檬汁	263
21. 黄瓜玫瑰饮	263
22. 白果奶饮	264
23. 白杨皮蜜丸	265



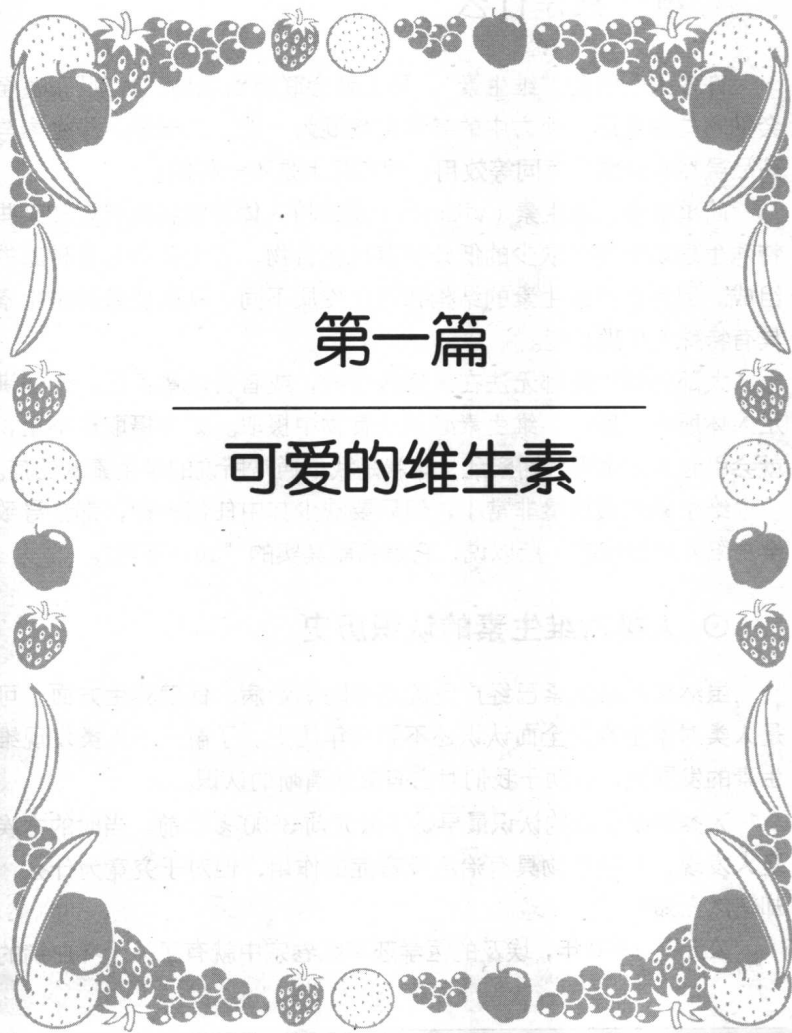
24. 枸杞银芽鸡丝	265
25. 枸杞炒瘦肉	266
26. 莲实羹	267
27. 瓜仁桂花饮	267
28. 玉米燕麦粥	268
 祛斑润面	268
29. 草莓果汁	268
30. 番茄豌豆饭	269
31. 大豆鸡爪汤	269
32. 萝卜饮	270
33. 百合薏米粥	271
34. 枇杷薏米粥	271
35. 豆芽汤	272
36. 冰糖银耳	272
37. 核桃牛奶饮	273
38. 炒莴苣	274
39. 八宝粥	275
40. 地黄蒸白鸭	275
 护发养发	276
41. 豆干炒青蒜	276
42. 苦瓜炖蛤	277
43. 凉拌马齿苋	278
44. 素炒黄豆芽	278
45. 淮杞鳖肉汤	279
46. 麻酱拌茄子	280
47. 香菇西施舌	280
48. 海带炖鸡	281



49. 玻璃核桃仁	282
50. 核桃仁拌芹菜	282
51. 拌荠菜松	283
52. 海参羹	284
 隆胸丰乳	284
53. 羊肉汤	284
54. 黄芪虾仁汤	285
55. 核桃仁土豆球	285
56. 对虾通草丝瓜汤	286
57. 牛奶炖花生	287
58. 芝麻卷心菜	287
59. 猪尾凤爪香菇汤	288
60. 归耆鸡汤	288
61. 牛奶麦片	289
 美目护眼	289
62. 黑木耳炒黄花菜	289
63. 马蹄木耳	290
64. 菊花炒肉片	291
65. 烧凤肝	291
66. 清蒸海螺	292
67. 胡萝卜炒鳝丝	292
68. 蛋滑苦瓜片	293
69. 苦瓜青椒	294
70. 腐竹红枣鸡蛋汤	294
 香口健齿	295
71. 桑蒲馏蛋泥	295



72. 海带烧豆腐	296
73. 石斛绿茶煎	296
74. 茼蒿豆芽羹	297
75. 牛奶鸡蛋	298
76. 茄子玉米粉羹	298
77. 茼蒿肉末羹	299
78. 嫩姜拌茼蒿	299
79. 黄豆排骨	300
 延年益寿	301
80. 玉竹膏	301
81. 木耳清蒸鲫鱼	301
82. 红枣炖兔肉	302
83. 淮山圆肉炖甲鱼	303
84. 灵芝炖猪蹄	303
85. 海带果菜汁	304
86. 香菇红枣汤	305
87. 炒双菇	305
88. 人参蜂蜜粥	307



第一篇

可爱的维生素

。A 素主能助消化，下酸素然能容解 ①