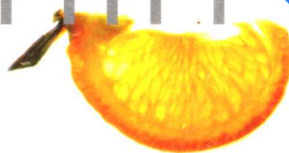


Vitamin

SHI WEN BO KAN 健康
吉世文庫 康典



维生素C和维生素E——
给你的性生活更多的激情

B族维生素——
帮你预防心脏病、抑郁症，
控制胆固醇和缓解疲劳

维生素D……



维生素A——
预防癌症和心血管疾病，
治愈皮肤溃疡

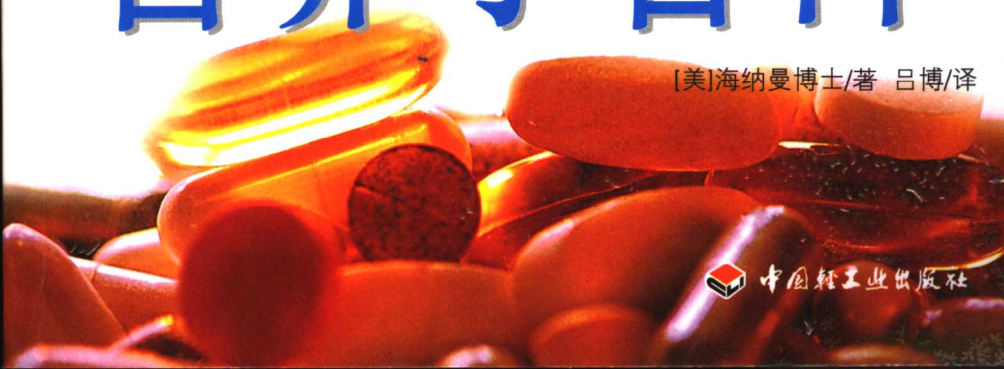


Dr. Heinerman's Encyclopedia of Nature's Vitamins and Minerals

Vitamin Doctor

维生素治病 营养小百科

[美]海纳曼博士/著 吕博/译



中国轻工业出版社

SHWENBOOK 健康
百世文庫 典

Vitamin Doctor



维生素治病 营养小百科

[美] 海纳曼博士/著 吕博/译



中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版© 2005 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

维生素治病营养小百科/(美)海纳曼著;吕博译.—北京:中国轻工业出版社,2005.3

ISBN 7-5019- 4785-6

I. 维… II. ①海… ②吕… 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(2005)第 010150 号

责任编辑:李 颖 刘夕佳 责任终审:劳国强 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销:全国新华书店

版 次:2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32 印 张:7.75

字 数:150 千字

书 号:ISBN 7-5019-4785-6/R·091 定 价:18.00 元

著作权合同登记 图字:01-2005-1350

发行电话:010-64448949

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50117S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

前言

我们生活的这个世界并不完美。人类的生存经常会受到各种疾病和意外的困扰。营养的不足和不均衡正是这种不完美的基础原因,同时营养不足和不均衡也使我们的健康受到严重的消极影响。所以我们才有必要通过各种手段以对抗危及我们健康的消极影响,从而使我们的生活更完美。

脂肪、蛋白质、糖类、水与维生素和矿物质是人类生存的营养保障。但维生素和矿物质的缺乏或不均衡将导致其他营养难于被人体吸取,从而引发多种疾病。可是通过日常饮食所摄入的维生素和矿物质并不能满足人体的全部需求,因而需要经常性的补充。即通过维生素和矿物质的摄入帮助人体消化吸收营养成分而使各个器官得到滋养。

这就是本书要展示的内容。人体所吸收的营养素包含在各种食物之中,它们帮助我们重建生命中暂时“被耗损”的部分。正是那些维持生命和供给能量的维生素和矿物质,使我们的身体再次保持活力并感觉良好。

书中提到的许多不同种类的维生素各自以其特别的方式发挥作用,帮助恢复人体生物学的宁静。这些营养素帮助人体重新接通整个系统以便使能量传输恢复到其自然的状态,使其“潮起潮落”恢复到正常的节拍。

本书在我和其他作者过去著作的基础上从几个方向对这一领域展开了一些新的探讨,为了做到便于阅读,我将本书的主要优点列出来供读者挑选。

- 这是我所写过的最全面、最完备的一部有关维生素的健康百科全书。

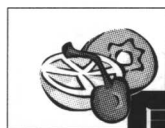
- 本书在布局上体现了便于“速查”的特点,这是受我最喜欢的书的启发而做到的。

- 关于营养素的介绍内容是同类参考书的两倍。
- 对复合 B 族维生素做了最全面的介绍。
- 介绍了维生素 C 鲜为人知的特性。
- 以全新的方式推出维生素 E。
- 包含你在别处无法得到的有关维生素 F、维生素 K、维生素 L、维生素 P 和维生素 U 的有关数据。
- 以聪明、诙谐的语气介绍维生素 T。
- 维生素在治疗低血糖和糖尿病中扮演的角色。

本书完全是为自我保健而写的。我要告诉读者哪一种食品是某一种维生素的最好来源,并告诉读者合理的用量。

最令我感到得意的是我试图用寓教于乐的方式来完成这一切。我相信本书会使读者感兴趣甚至会令人着迷。一句话,本书能给人以乐趣和健康启迪。希望读者开卷有益,并将本书作为未来几年最珍贵的东西之一!

您的朋友,海纳曼博士



目 录

维生素 A——一种调节和保护身体的抗氧化剂/1

维生素 A 原

预防癌症和心血管疾病
吸收维生素 A 所必需的胃酸
运动需要消耗维生素 A
抗氧化饮料有益于健康
治愈皮肤溃疡
服用抗氧化维生素的最佳时间
 β -胡萝卜素的食物来源



B 族维生素——成年人用水溶性营养素/9

B 族维生素介绍 /

胆碱:保护大脑、神经和肌肉不受氧化的破坏 /

肌醇:用自然的方法治疗抑郁症、恐慌性焦虑症及糖尿病和肥胖症 /

对氨基苯甲酸(PABA):对保护皮肤和头发有特效 /

硫胺素(维生素 B₁):保持精神警觉和情绪稳定 /

核黄素(维生素 B₂):使腺体为人好好工作 /

烟酸(维生素 B₃):小小维生素给你的大惊喜 /

泛酸(维生素 B₅):检查自己是否患有维生素缺乏症 /

吡哆醇(维生素 B₆):许多代谢过程都离不开它 /

生物素(维生素 B₈):提供能量和用于养颜 /

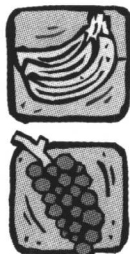
叶酸(维生素 B₉):集分子助产士、肿瘤专家和心脏病专家于一身 /

钴胺素(维生素 B₁₂):具有重要的生物学意义 /

洋加酸(维生素 B₁₅):来自苏联的万灵药 /

苦杏仁苷(维生素 B₁₇):对癌症的天然化疗 /

L-肉碱(B-T):老年人需要的营养物



目 录



维生素 C——全世界最普通的强身营养物/105



维生素 C 在古代和现代的发现 /
维生素 C 如何治愈几个世纪以来营养方面的瘟疫——坏血病 /
仅有的毛病是不太明显的坏血病 /
维生素 C 与坏血病引起的疲劳 /
维生素 C 与反社会行为 /
治好哮喘和打喷嚏 /
怎样终止心脏病发作和中风 /
增强男性生殖力 /
让你的性爱恢复激情 /
减少先天性缺陷 /
使你更能耐冷耐热 /
莱纳斯·波林和普通感冒 /
抗感染的有力措施 /
维生素 C 和癌症 /
维生素 C 有助于减肥 /
维生素 C 的解毒作用 /
含维生素 C 的食物 /
维生素 C 的新形式 /
多少才够呢

维生素 D(阳光维生素)——

来自阳光并能在多方面救助生命的营养元素/161

与其他任何营养素不同 /
维生素 D /
如何获得维生素 D /
好东西太多了也未必好





目 录

维生素 E(生育酚)——从保健的边缘进入医药的主流/166



从卑微走向体面 /
维生素 E 使人年轻 /
抗氧化维生素是怎样保护体细胞的 /
稀释血液防止中风 /
保持免疫系统的健康 /
治愈癌症 /
预防白内障 /
补充精力 /
维生素 E 的时代来到了

维生素 F——具有生物药效的成长和健康营养物/184

一段短暂的历史 / 一般情况 / 她像野草一样成长 /
对朗读困难病和克罗恩氏病的帮助 /
维生素 F 帮助了世界上资格最老的电视新闻播音员 /
多发性硬化症的福音 / 含维生素 F 的食物 /
必要的补充

维生素 K——能止血的维生素/195

对维生素 K 的营养需要 /
影响维生素 K 吸收的因素 /
医生出身的厨师用菠菜止住了鼻血



维生素 L——催乳营养物/201

默克维生素中的一种



目 录



维生素 P——抗坏血酸的另一面:生物类黄酮/202

复合维生素 C 的剩余物 / 生物类黄酮的种类 /
维生素 P 的重新发现 / 生物类黄酮对健康的贡献 /
主要的生物类黄酮 / 生物类黄酮的复兴

维生素 T——

只有中医和采用顺势疗法的医生欣赏的奇异生长维生素/222
其来源有些吓人

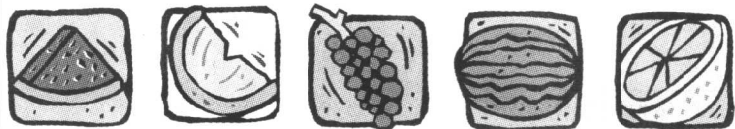
维生素 U——抗溃疡解毒药/225

默克支持它的维生素身份



附录/228





维生素 A

一种调节和保护身体的抗氧化剂



维生素 A 原

水果和蔬菜呈现红色、黄色、橙色等不同颜色,都是由含有不同的类胡萝卜素决定的。这些由植物合成的色素(类胡萝卜素)还从产生光合作用或者刺激新陈代谢的太阳那里获得能量。类胡萝卜素共有 600 多种,但被科学家确认在人体内起作用的只是很小一部分(可能不超过 15 种)。

富含有益类胡萝卜素的食品包括西红柿、胡萝卜、玉米和橙汁。西红柿含有一种叫番茄红素的物质而呈红色。据《营养与癌症研究学报》(1995 年)刊载的研究报告称,番茄红素能治疗前列腺癌。胡萝卜含有大量 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素,两者都是强有力的抗氧化剂,能帮助控制体内自由基^①的活动。

^① 自由基,也叫游离基,一种原子或原子团,以至少有一个未成对的电子为特征,可参加许多反应,如聚合和生物体系的一些反应。——译注

若没有这些胡萝卜素,自由基——这些清道工分子(缺少电子)在体内将狂暴肆虐,在所到之处造成生化灾难。玉米和橙汁都含有两种黄色素,即叶黄素和玉米黄质^①,它们对防止视力下降有特别的作用。总的来说,绿色植物是类胡萝卜素很好的来源,虽然其中的红色、黄色和橙色色素都被叶绿素所遮掩了。

胃肠道内的一些特殊的酶帮助催化某些类胡萝卜素,使其成为真正的维生素 A。大约有近 50 种这样的类胡萝卜素拥有不同程度的维生素 A 或视黄醇^②。但最有希望的当然是 β -胡萝卜素。从理论上说,2 微克 β -胡萝卜素能生成 1 微克视黄醇;但实际上,因为不完全转化,大约需 6 微克 β -胡萝卜素才能生成 1 微克视黄醇。

视黄醇是眼睛、肝脏和肠道正常工作所必需的。维生素 A 摄入量过低将削弱免疫系统的功能。但物极必反,肝脏只能储存一定数量的多余视黄醇,过量积存会对它造成损害。想当年我曾同库尔特·多斯巴克就此进行了大量的讨论,在 20 世纪 80 年代末 90 年代初我俩同为美国国家健康联合会的发言人。库尔特认为每天服用 20 万~30 万国际单位^③的维生素 A 不成问题,并向他人推荐这个剂量。我更为保守一些,建议在患着凉、感冒或有炎症时每天摄入 10 万国际单位,平常的维持剂量仅为隔日 2.5 万个国际单位。

据 1995 年《新英格兰医学杂志》所刊登的一份研究报告称,摄入过量的维生素 A 可能造成婴儿基因缺陷。

① 玉米黄质,一种黄色结晶性类胡萝卜素,为叶黄素的同分异构体。——译注

② 视黄醇,也称维生素 A₁。——译注

③ 国际单位,也叫生物国际单位,指维生素、激素、抗菌素、酶或其他生物学活性物质产生某种国际公认的特殊生物学效应所需的量。——译注

预防癌症和心血管疾病

许多年来,科学家一直相信 β -胡萝卜素是第一号抗氧化剂。最近,实验表明西红柿里的番茄红素和胡萝卜里的 α -胡萝卜素比 β -胡萝卜素更能抑制自由基。1989 年刊登在《生物化学与生物生理学档案》里的一篇有趣的文章宣称,一项模拟实验,即一般所说的试管实验,证实了这一点。研究人员发现从成熟的西红柿中提取的番茄红素在抗氧化剂方面的能力是 β -胡萝卜素的两倍。

类胡萝卜素在分子层上作用可阻止那些导致肿瘤物质的形成。番茄红素、 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素“逮捕”了那些反叛的化学物,以防止它们串通起来诱发突变。健康细胞在被安全地与那些化学物隔离后继续以正常的方式繁殖、分裂。氧化的细胞损坏被消除了,从而避免了发展癌症的可能。

心血管疾病是 40 岁以上的成年人最常见的心脏疾病。动脉粥样硬化,即心脏血管的不断硬化和变窄,是心血管疾病的主要病因。这个过程通常从动脉壁的损伤开始;之后,免疫系统马上介入,产生多余白细胞。这样就造成自由基的产生。这些清道工分子能破坏“坏的”胆固醇分子,即低密度脂蛋白。接着,被氧化的低密度脂蛋白进入血管壁并卸下含脂肪的物质。许多年后,脂肪条发展成为血小板,堵塞住许多甚至所有的血管。一旦这样,向心脏和其他重要器官的正常供氧量就被减掉一半甚至更多。

每天一杯西红柿汁或胡萝卜汁当然可以帮助身体抵御癌症或心脏病的发展。生吃这两种蔬菜或略为加工后食用,如沙拉,也会对身体有益。每天或者每月两周定期服用约 2.5 万国际单

位的维生素 A 是很有必要的。

吸收维生素 A 所必需的胃酸

在美国,数以百万计的人几乎每天都往嘴里塞解酸药。他们遭受因压力引发的胃酸过多之苦。但据 1996 年《美国临床营养学杂志》的一个精彩报告所讲,这些阻止胃酸的非处方药会大大减少对 β -胡萝卜素等类胡萝卜素的吸收。患萎缩性胃炎的人因实际上没有胃酸的产生,也不能正常地吸收维生素 A。

所以,人们应该改用植物解酸药,如凉黄春菊茶或薄荷茶等。或者,如需更多的胃酸,在服用 β -胡萝卜素前喝 2~3 茶匙的苹果醋或酸泡菜汤。

运动需要消耗维生素 A

锻炼身体的人可能有不尽相同的目的。有人为了保持身材苗条,另一些人则是为了减肥。运动对身体有益,但也有不好的一面:过度的运动会使体内产生大量的自由基。

曾在 1968 年创造了“有氧健身法”^①一词的医学博士肯尼思·库珀认为,抗氧化剂营养品是解决这一难题的方法。他选择每天服用维生素 A(2.5 万国际单位)、维生素 C(1000 毫克)和维生素 E(400 国际单位)。他曾对采访他的人说,一旦他预定将从事剧烈运动或者遇到其他对自己的身体形成大量氧化压力的情形,他总是相应增加这些营养品的剂量。

① 有氧健身法,指跑步、散步、游泳等加强心肺等循环功能的运动。——译注

抗氧化饮料有益于健康

有许多食品不仅好吃,而且保健。笔者强力推荐类胡萝卜素的理由如下:

- 提高视力
- 防止夜盲症
- 促进骨骼生长和变粗
- 抵御感染和疾病
- 对糖尿病患者有帮助
- 预防粉刺、疖和裸露的皮肤疮口
- 保持健康的头发、皮肤和黏膜
- 强化齿釉
- 治疗腹泻并阻止体重下降

多年前,我开始隔日为自己制作富含对身体有益的类胡萝卜素饮料。方法非常简单,仅用 2 分钟就能做好。我称之为“超级抗氧化补汤”:

超级抗氧化补汤

½杯西红柿汁(新鲜或罐装)

½杯胡萝卜汁(新鲜或罐装)

将上述食品混合并充分搅拌。隔日单独饮用,也可伴餐用。

治愈皮肤溃疡

罗伊·阿利斯是居住在佛罗里达州迈阿密的退休汽车机械师。我们相识后,罗伊得知我以写自然疗法的书为职业,他给我讲了一个自己亲身经历的有关另类治疗的故事。

罗伊患糖尿病多年。几年前(他未说明详细的日期),他的

右小腿内侧、膝盖和踝关节中点处发生了破口的皮肤溃疡。医生调整了他服用的胰岛素剂量,给他开了抗菌性膏药;他告诉罗伊溃疡是因为感染。但罗伊在连续一周每天数次涂用膏药后情况并无好转。

这时他决定采取别的解决方法。他到迈阿密的一家健康食品店,向那里的一位女店员讲了自己的情况,还卷起裤腿给她看了溃疡的情况。女店员建议他吃饭时服用一些辣椒粉和姜粉胶囊(每日每样服2粒),以促进血液循环。她还建议他同时服用一些维生素A。

罗伊每天早餐和晚餐时各服用一粒2.5万国际单位的辣椒粉和姜粉软胶囊。同时他还做了件不寻常的事:用针将维生素A胶囊的一端刺开,把里边的液体挤到溃疡表面。每天早晚,他将这种从鱼肝油中提炼的维生素A小心地敷在疮口上。他说,几天后,“坏处开始好转了,真让我高兴”。十天内,溃疡彻底治愈并长出了新皮肤。

服用抗氧化维生素的最佳时间

时间生物学这个话题在医学界并未受到重视,在当前出版的许多关于自我治疗的书籍中也几乎没有这方面的内容。这一学问是专门研究服用药物、草药或各种营养品的最佳时间的。它所包含的内容远远超过个人生物钟的范围,因为它给出了一个特别的时间范围,并指出在其间作用力最强的物质。人体内的“主要腺体”在不同时间的活跃程度不同,疾病在一天内不同时间的进展也不同,还受到光线明暗的影响,如此等等。由此可见,要想使服用诸如维生素A等药物的效果达到最好,就必须考虑最佳的服用时间。

在癌症的研究领域里,这项工作做得比较好。不同肿瘤在一天中有不同的最快生长时间,研究表明各种癌症均在上午长得最快。因此,一直被用来治疗癌症的抗氧化维生素,如维生素 A、维生素 C、维生素 E,最好的服用时间是上午 6:00 ~ 10:00。而且,由于肿瘤在中期扩张最快,所以选择肿瘤的初期或晚期治疗效果会更好。另外,还应根据癌症的种类和不同的发展进程相应地改变摄入量。自然疗法医生给我提供的最简单的定量方法是:

维生素 A^①——5 万国际单位上午服

维生素 C——1 万毫克上午或下午服

维生素 E——800 国际单位上午服

β-胡萝卜素的食物来源

下面的单子是根据过去几年美国农业部的几种出版物的资料编写的:《食物的构成》(1975 年第八期)、《食物的构成:蔬菜和蔬菜制品》(1984 年第八期至第十一期)、《美国食品以常用单位计算的营养价值》(1975 年第四百五十六期)、《食品的构成:水果和果汁》(1982 年第八期至第九期)。

因为近年来常有因服用 β-胡萝卜素过量而出问题的报道,所以我建议只从食物中获得维生素 A。如选择从海藻中提炼的这种重要的营养补品,那一定要选择质量好的品牌。

① 作者本人更喜欢从鱼油中提炼的维生素 A 和以叶绿素粉形式的 β-胡萝卜素。——原注

食物来源	数量	维生素 A 含量(国际单位)
杏仁	3 枚	2769
鳄梨	1 个	1230
西兰花(做熟)	1 只	2537
甜瓜	$\frac{1}{4}$ 个	4304
胡萝卜(生)	1 根	20253
胡萝卜(切片做熟)	$\frac{1}{2}$ 杯	19150
甘蓝菜(做熟)	$\frac{1}{2}$ 杯	4810
蜜桃	1 个	1007
木瓜	1 个	6197
菠菜(做熟)	$\frac{1}{2}$ 杯	7363
倭瓜(做熟)	$\frac{1}{2}$ 杯	7124
甘薯(烤)	1 个	24867
西红柿(生)	1 个	1528
芜菁(做熟)	$\frac{1}{2}$ 杯	3943
西瓜	$\frac{1}{16}$ 个	1758