



生活

VITAMINS
WOMAN &

维生素女人

中国烹饪协会
美食营养专业委员会 编著



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

维生素女人 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05407-0

I.维… II.中… III.维生素—营养美容—基本知识 IV.R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045980 号

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. / BEIJING
WWW.TANGMARK.COM

维生素女人

Vitamin & Woman

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号 邮政编码: 100011)

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京百花彩印有限公司印刷

24 开本 (889 × 1194)

5 印张 124 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 — 20000

ISBN 7-200-05407-0/TS · 22

定价: 22.80 元

本书之著作权、版式和装帧设计受中华人民共和国
著作权法和世界版权公约保护。

唐码书业(北京)有限公司及北京出版社拥有本书系
中所有文字、图片及版式设计的专有使用权, 未经书面许
可不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任
何手段进行复制和转载。违者必究。

北京颐和律师事务所 付朝晖 刘一坚

Content 目录

第一章 维生素与矿物质 3

1、认识维生素与矿物质 4

2、塑造美丽女人 4

第二章 维生素、矿物质与女人 7

维 生 素

维生素A 8

柠檬
胡萝卜
芒果
芦笋

维生素B₁ 12

燕麦
白菜
西红柿
茄子

维生素B₂ 16

猪肝
黄豆
生菜
香菇

维生素B₃ 20

绿豆
紫菜
无花果
鸡肉

维生素B₅ 24

黑米
豌豆
玉米
橙子

维生素B₆ 28

青椒
芦荟
丝瓜
菜花

维生素B₁₁ 32

冬瓜
荔枝
大葱
菠萝蜜

维生素B₁₂ 36

土豆
小米
薏米
芡实

维生素C 40

枸杞
苜蓝
猕猴桃
菠萝

维生素D 44

牛奶
黑木耳
银耳
猪血

维生素E 48

松子
空心菜
芥蓝
腰果

维生素H 52

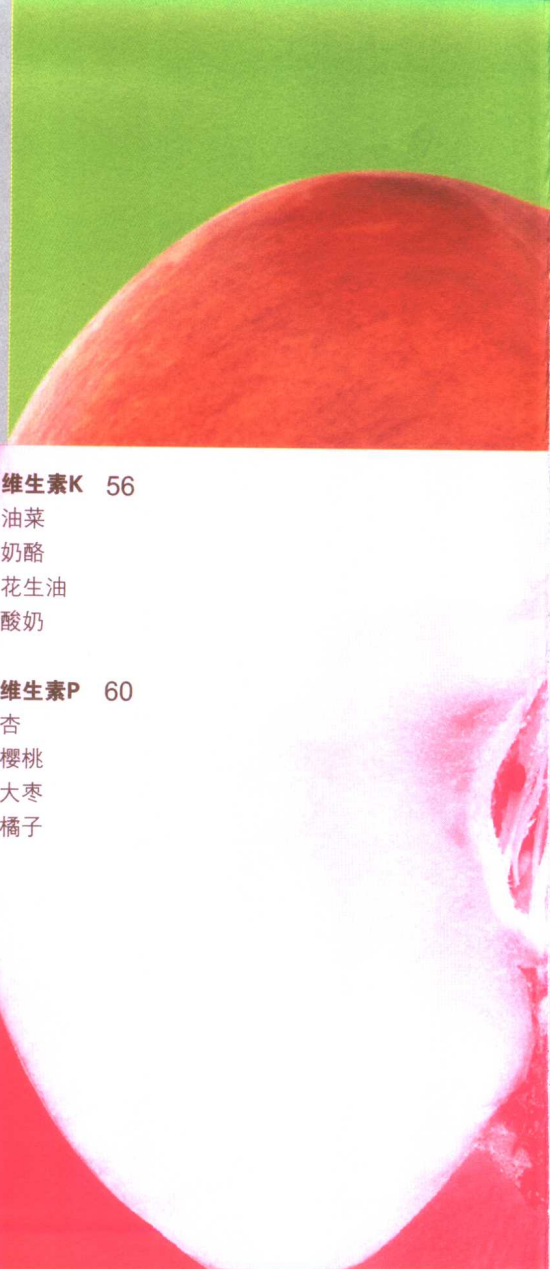
草莓
瘦猪肉
柚子
葡萄

维生素K 56

油菜
奶酪
花生油
酸奶

维生素P 60

杏
樱桃
大枣
橘子



矿物质

钙 64

花生
核桃

铁 66

桃
红小豆

磷 68

大米
莲子

钾 70

石榴
南瓜

钠 72

蛤
石花菜

碘 74

洋葱
海带

镁 76

鸡蛋
香蕉

锌 78

牛肉
栗子

硒 80

草菇
芹菜

铜 82

海水虾
蜂蜜

氟 84

苹果
绿茶

氯 86

食盐
橄榄

硫 88

萝卜
圆白菜

锰 90

莴笋
菠菜

钼 92

扁豆
小麦

铬 94

啤酒
葵花子

钴 96

红薯
口蘑

硼 98

榛子
红葡萄酒

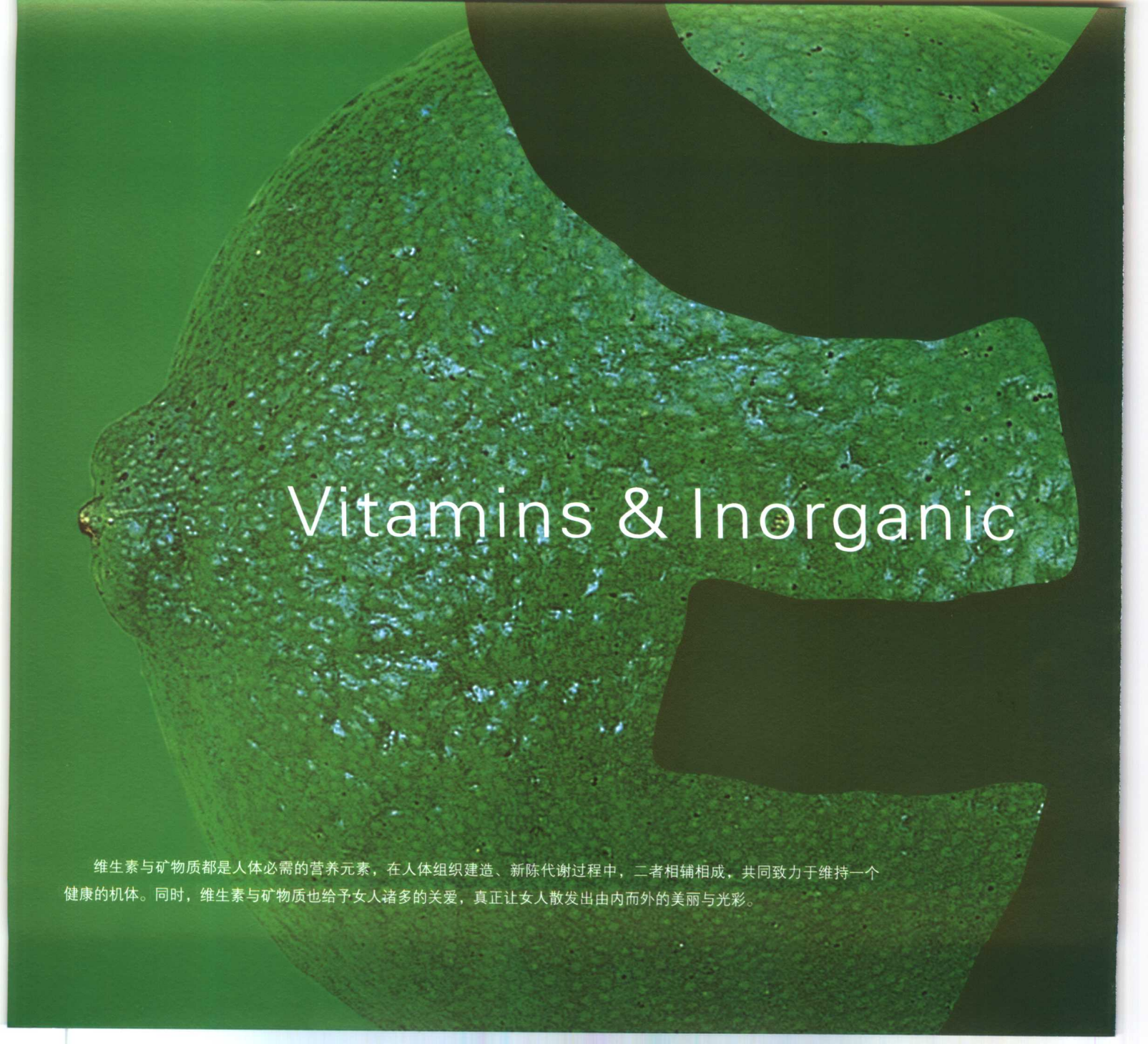
钒 100

黄瓜
平鱼

维生素女人 VITAMINS & WOMAN

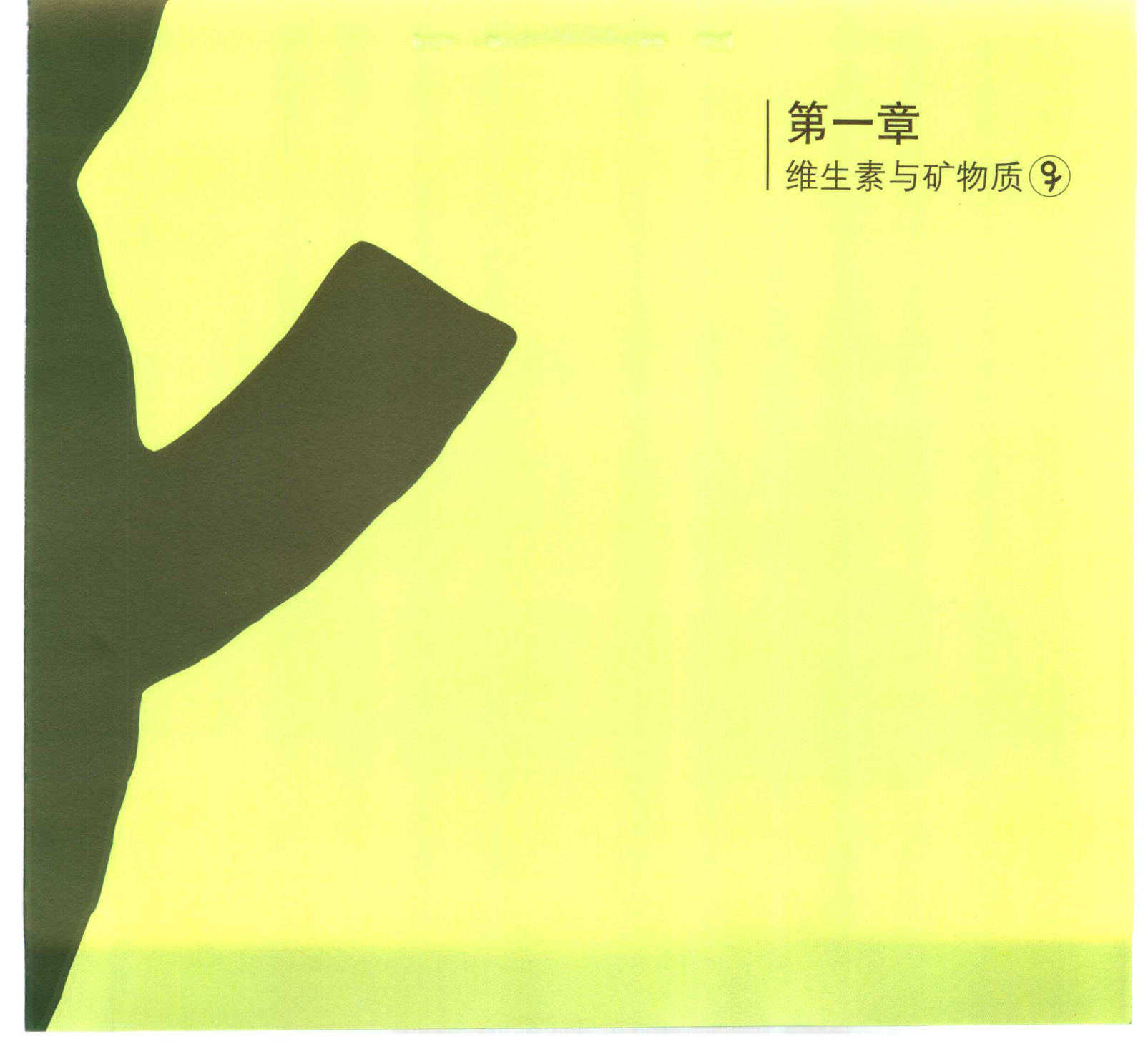
中国烹饪协会
美食营养专业委员会 编著

北京出版社



Vitamins & Inorganic

维生素与矿物质都是人体必需的营养元素，在人体组织建造、新陈代谢过程中，二者相辅相成，共同致力于维持一个健康的机体。同时，维生素与矿物质也给予女人诸多的关爱，真正让女人散发出由内而外的美丽与光彩。



第一章

维生素与矿物质 ⑨

1、认识维生素与矿物质

人体每日需要的营养素包括维生素、糖类、脂类、蛋白质、矿物质、热量、水等。其中维生素与矿物质都是人体不可缺少的营养素，其作用是调节机体的新陈代谢。

维生素可分为水溶性和脂溶性两大类。它们都有各自的功能，在机体生命活动中担负着重要的调节任务。脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K等；水溶性维生素主要包括B族维生素及维生素C、P等。除了极少数例外，维生素是不能在人体内产生和合成的。

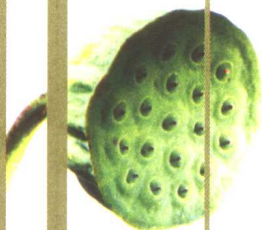
矿物质有常量元素和微量元素之分。常量元素每天的需要量在100毫克以上，包括钙、磷、钾、钠、氯、硫、镁7种元素；微量元素虽然需要量少，但却很重要，目前已知的有铁、锌、铜等14种。矿物质不能在人体内合成。

维生素、矿物质普遍存在于各种食物中。

维生素与矿物质不仅是身体健康必需的元素，而且可以让渴求美丽的女性如愿以偿。现在越来越多的时尚女性认识到二者的微妙作用，从而在日常生活中有意识地作相应的补充。

2、塑造美丽女人

健康、美丽是女人一生都在追求的目标！但随着时间的流逝，每一天都面临着污染的空气、繁重的工作压力、无情的岁月摧残，女人的身体和皮肤逐渐衰老退化。为了推迟衰老来临的脚步，将病痛关在门外，已经压力重重的女人四处奔波、寻觅。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”其实，要想容光焕发，做一个健康美人，只需从身边的天然食物入手，让身体摄取充足的维生素和矿物质。



英国科学家得出结论，人体的内脏，例如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定“联系”，内脏机能的好坏会在脸部反映出来，因而饮食对美容极为重要。女人，要把自己“吃”得更漂亮。

各类维生素和矿物质对女人的健康和美丽承担着各自的职责。

明眸皓齿的**维生素A**能维护骨骼、牙齿的正常生长，对眼睛有营养作用。

精神焕发的**B族维生素**能促进糖、脂肪等转化为能量。

美白抗皱的**维生素C**有防治黑斑、雀斑，防止皱纹形成的功效。

维生素D可以强化骨骼和牙齿。

青春永驻的**维生素E**，功效是从内做起，直接帮助肌肤对抗自由基、紫外线和污染物的侵害，防止肌肤老化，令肌肤滋润有弹性。加拿大的一项研究显示：经常服用**维生素E**的女性，其乳房组织变得更加丰富，且富有弹性。

秀发飘飘的**维生素H**有利于促进毛发的正常生长，防止白发、脱发。

白里透红的**维生素K**能维护血液功能正常。

维生素P帮助抵御疾病，保持健康体质。

钙是人体骨骼的重要组成部分，能够保持女人挺拔的体态。

铁是造血的主要物质，脸色红润有赖于铁的作用。

磷为身体构造和维持机能不可或缺的营养素。

钾有维护骨骼、神经传导的功能，能排除体内毒素，供给大脑氧分，让女人美丽又聪明。

钠可以增强身体协调性，预防炎热环境下疲劳和中暑。

碘可以转化脂肪、减轻体重，塑造女人苗条的身材。

镁能促进心血管健康，抵抗忧郁症，镇定精神。

锌具有促进伤口愈合、令人思维敏捷的功效。

硒可与**维生素E**相互作用，延缓衰老。

铜能帮助铁质吸收，有利于保持女人红润的脸色。

氟有利于牙齿、骨骼代谢。

氯能维持体液酸碱平衡，保持身体的柔软性。

硫可以促进皮肤、毛发健康，有光泽。

锰能缓解不安、消除疲劳、增强记忆力，有助于现代女性迎接挑战。

钼有助于帮助代谢、防止贫血。

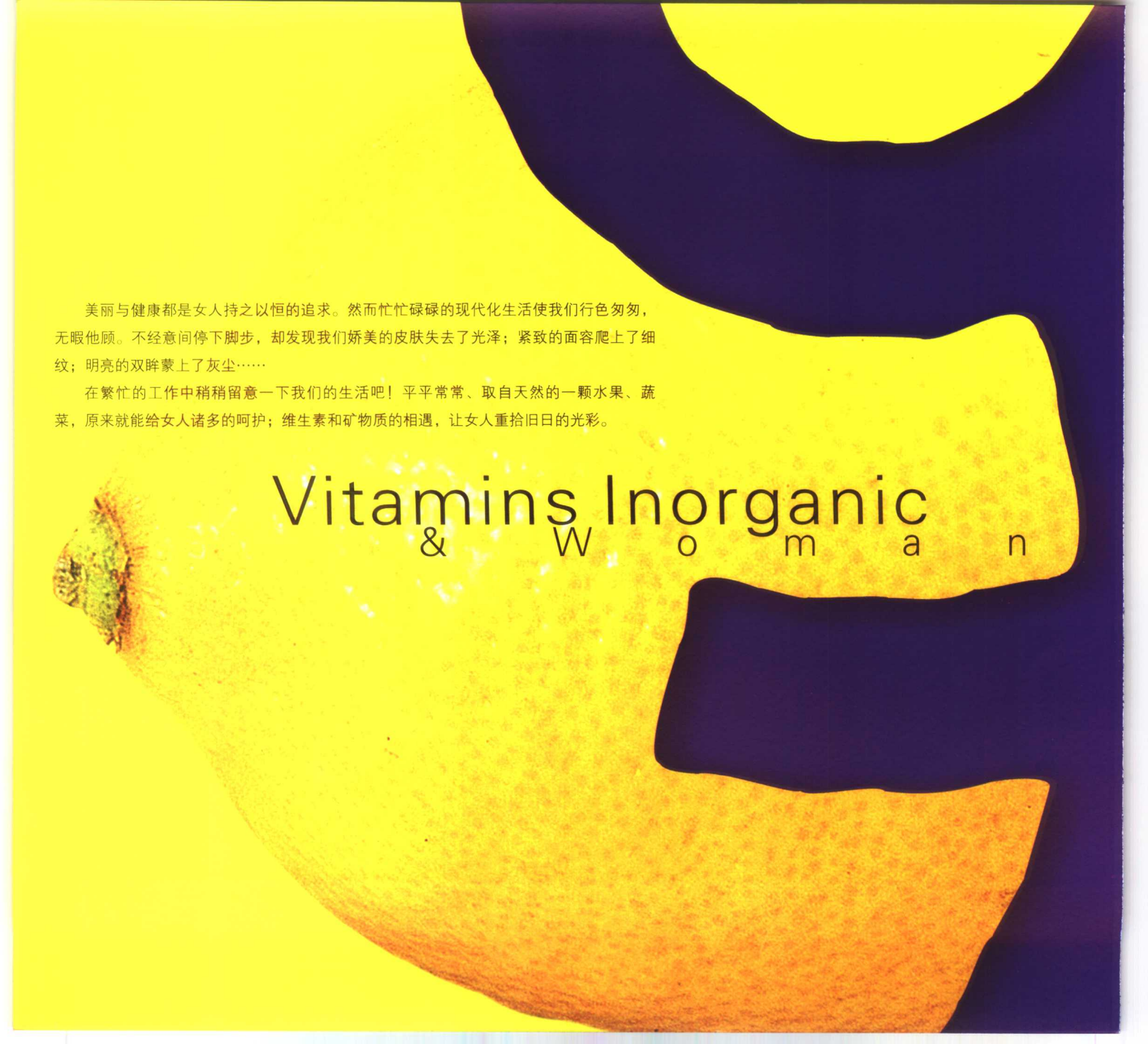
铬能降低血压，控制糖尿病，预防心脏病，有利于维护女性健康。

钴可以帮助红血球的形成。

硼能维持骨质密度，防止骨质疏松。

钒可协助脂肪代谢，有利于女人保持苗条的身材。





美丽与健康都是女人持之以恒的追求。然而忙忙碌碌的现代化生活使我们行色匆匆，无暇他顾。不经意间停下脚步，却发现我们娇美的皮肤失去了光泽；紧致的面容爬上了细纹；明亮的双眸蒙上了灰尘……

在繁忙的工作中稍稍留意一下我们的生活吧！平平常常、取自天然的一颗水果、蔬菜，原来就能给女人诸多的呵护；维生素和矿物质的相遇，让女人重拾旧日的光彩。

Vitamins Inorganic & W o m a n



第二章

维生素、矿物质与女人⑨



维生素 A 档案

维

生素A的消化与吸收需要矿物质和脂肪的参与。维生素A可储藏于人体内，并不需要每日补给。

维生素A有两种：一种是维生素A醇，是最初的维生素A形态，只存在于动物性食物中；另一种是胡萝卜素，在体内转变为维生素A的预成物质，可从植物性及动物性食物中摄取。

维生素 A 串串秀

维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功能，因此可以抗衰老、去皱纹。

维生素A能减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，同时淡化斑点，柔润肌肤。

维生素A还有助于保护表皮、黏膜不受细菌侵害，健康皮肤，预防皮肤癌。

维生素A可预防夜盲症及视力减退，治疗多种眼疾，使女人明眸善睐。

维生素A能促进骨骼生长，帮助牙齿生长及再生。

日本京都大学营养化学研究室教授多年潜心研究得出结论：维生素A可以有效预防肥胖，保持女性苗条的身材。

贴心阁

缺乏维生素A，指甲会出现深刻明显的白线，头发枯干，皮肤粗糙，记忆力减退，心情烦躁及失眠。

长期严重缺乏维生素A，会导致干眼症和夜盲症，甚至可导致失明。



维生素 A 加油站

10-15岁少女建议每日摄入量为4600国际单位。

16岁以上的女性建议每日摄入量为4200国际单位。

成年女性每日需吃约85个柠檬方可满足需要。

成年女性每日只需吃1/2根胡萝卜即可满足需要。

成年女性每日只需吃1片芒果即可满足需要。

成年女性每日只需吃1根芦笋即可满足需要。

孕妇需特别注意其安全用量，以免产生畸形儿。怀孕期间，最初摄取量不建议增加。

哺乳期女性，在前6个月中可额外增加2500国际单位；后6个月额外增加2000国际单位。

过量表现

超量服用6小时后，会显现异常过敏、发热、腹泻、头晕等症状。

补给须知

维生素A与B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、锌一起配合服用，最能发挥功效。

水溶性维生素A特别适合为粉刺所苦的女性。

长期注视电脑屏幕，眼睛易疲倦、干涩的人需补充维生素A。

星语心愿

维生素A是狮子座人所必需的营养维生素。以太阳为守护星的狮子座是12星座中的王者，俗语说：无日月则不明，狮子座跟眼睛息息相关，而维生素A正是保护眼睛的特效元素。

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克
(每百克食物含量)										维生素				
4	0.05	0.02	0.08	-	40	-	1.14	37	-	560	0.13	31	0.2	0.6
柠檬														
101	0.8	22	209	1.1	0.14	37	0.65	0.5						
802	0.04	0.04	0.11	-	12	-	0.5	-	3	-	4.81	28	0.07	0.4
胡萝卜														
65	0.4	20	232	105.1	0.03	7	0.14	2.8						
1342	0.01	0.04	0.12	-	23	-	1.21	12	-	120	8.05	84	0.22	0.3
芒果														
15	0.2	11	138	2.8	0.06	14	0.09	1.44						
583	0.04	0.05	0.12	-	15	-	2	-	43	-	0.1	128	0.59	0.7
芦笋														
10	1.4	42	273	3.1	0.07	10	0.41	0.21						
(每百克食物含量)										矿物质				
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒						
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克					

柠檬，又称柠果、洋柠檬、益母果等。柠檬中含有丰富的柠檬酸，被誉为“柠檬酸仓库”。它的果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气。

DIY

将柠檬搅汁，加冰糖适量饮用，可以白嫩皮肤，防止皮肤血管老化，消除面部色素斑。

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜。原产于中亚，元代以前传入我国。胡萝卜对人体具有多方的保健功能，因此被誉为“小人参”。

因颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜而深受女性的青睐。

DIY

将新鲜胡萝卜研碎挤汁，取10-30毫升，每日早晚洗完脸后，以鲜汁拍脸，待干后用涂有植物油的手轻拍面部，可以祛除色斑，美白肌肤。

芒果，又名杧果、檬果，原产于热带地区。芒果的外形有的为鸡蛋形，也有圆形、肾形、心形；皮色有浅绿色、黄色、深红色多种；果肉为黄色，有纤维，味道酸甜不一，有香气，汁水多而果核大。芒果集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。

DIY

将新鲜芒果切成薄片敷在皮肤上，芒果中的消化蛋白酶素可将皮肤表面的死皮去除，令粗糙的皮肤变得嫩滑细致。

芦笋，又名露笋、龙须菜。它并非芦苇的嫩芽，而是因其状如春笋而得名。它有鲜美芳香的风味，纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化。在西方，芦笋被誉为“十大名菜之一”，是一种高档而名贵的蔬菜，营养学家和素食界人士均认为它是健康食品和全面的抗癌食品。

DIY

黄瓜1根、芦笋2支、苹果1/2个、凤梨1/8个，榨成汁混合，加入少量蜂蜜，制成蔬果芦笋汁。经常饮用可以改善面部皮肤，抚平小细纹。

其他富含维生素A的天然食物：动物肝脏、蛋、黄绿蔬菜、花椰菜、南瓜、芒果、杏仁等。



柠檬



胡萝卜



芒果



芦笋



维生素 B₁ 档案

维生素 B₁ 是水溶性维生素。和所有 B 族维生素一样，多余的维生素 B₁ 不会储藏于体内，而会完全排出体外。所以必须每天补充。

中国人习惯熟食、熟食，而维生素 B₁ 很容易在加热过程中被破坏，同时易溶于水，因此维生素 B₁ 是中国人易缺乏的维生素。

维生素 B₁ 串串秀

维生素 B₁ 参与糖代谢，因此可以维护人体正常的消化，从而具有延缓皮肤衰老之功效。

维生素 B₁ 被称为精神性维生素，对神经组织及精神状态有十分重要的影响，能够改善精神状况，消除疲劳。

维生素 B₁ 有助于维持神经组织、肌肉、心脏活动的正常。

维生素 B₁ 可以改善记忆力，让女性漂亮更聪明。

维生素 B₁ 能使头发滋润有光泽。

贴心阁

轻度缺乏维生素 B₁ 会有注意力不集中、忧郁、焦躁易怒及记忆力衰退等情形。

缺乏维生素 B₁ 会出现消化不良、体重下降的症状。

缺乏维生素 B₁ 易引发呕吐、便秘、心脏肥大。

长期缺乏维生素 B₁ 会导致脚气病，症状包括肌肉无力、恶心、食欲不振、手脚浮肿等。



维生素 B₁ 加油站

10-19岁的少女建议每日摄取量为1.1毫克。

20-69岁的女性建议每日摄取量为0.8-1.3毫克。

成年女性每日吃1小碗燕麦片可满足需要。

成年女性每日吃约2棵白菜可满足需要。

成年女性每日吃4-5个西红柿可满足需要。

成年女性每日吃4-5个茄子可满足需要。

妊娠、哺乳期女性每天需摄取1.5-1.6毫克。

生病、生活紧张、接受手术时，要增加摄入量。

过量表现

过量补充维生素B₁会出现昏昏欲睡或轻度的喘息症状。

补给须知

B族维生素之间有协同作用，一次摄取全部B族维生素，要比分别摄取效果更好。

维生素B₁在人体内仅停留3-6小时，因此必须每天补充。

维生素B₁怕高温，容易在烹调过程中被破坏。

星语心愿

维生素B₁是射手座人所必须的营养维生素。12星座中最具有四海之内皆兄弟精神的射手座，是最容易离乡背井的人，而维生素B₁是经常外出或常用方便速食餐的人最容易欠缺的。