

全新彩图

100种 最有效的 抗衰老营养



健康今典/著

本书特选的维生素、矿物质、食物、药草及其它各种营养补品，在日常生活中都可以帮助我们增强活力、延缓衰老……

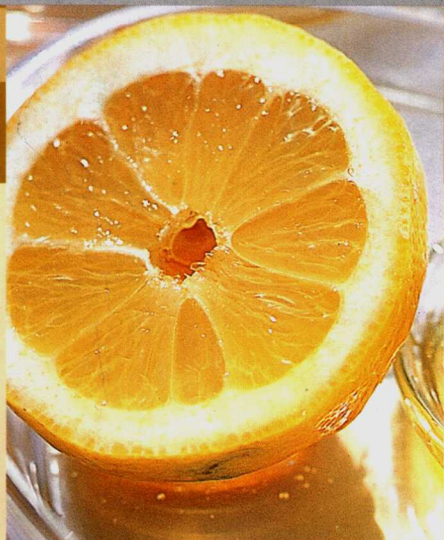


SHWENBOOK 健康今典
百世文库

100 ANTI-AGING NUTRITION

100 种最有效的抗衰老营养

100Anti-Aging Nutrition



Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.




尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确,并且是最新信息,但是医学知识是不断更新的,而且在具体环境的应用还取决于诸多因素,所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代,在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺!


100 Anti—
Aging
Nutrition

健康今典 / 著

SHWENBOOK 健今
百世文库 康典



100 种 最有效的 抗衰老 营养

 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
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

100种最有效的抗衰老营养 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.4

ISBN 7-5019-4822-4

I. 1. 1… II. 健… III. ①食品营养—基本知识②长寿—保健—方法
IV. ① R151.3 ② R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 019356 号

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 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: 北京恒信邦和彩印有限公司(北京朝阳区洼里龙王堂工业区18号,
邮编: 100029)

经销: 各地新华书店

版次: 2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 7

字数: 89千字

书号: ISBN 7-5019-4822-4/TS · 2803 定价: 29.80元

发行电话: 010-64448949

如发现图书残缺请直接与我社联系调换

50194S2X101HBW

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

目录

维生素

8-29

1. 维生素 A 一种调节和保护身体的抗氧化剂
2. 维生素 B₁ (硫胺素) 脚气病的克星
3. 维生素 B₂ (核黄素) 可以维护眼睛健康
4. 维生素 B₁₂ (钴胺素) 功效卓然的“补脑维生素”
5. 维生素 C (抗坏血酸) 可以减轻感冒的严重症状
6. 烟酸 (维生素 B₃) 能显著降低体内的胆固醇含量
7. 维生素 D 可以预防骨质疏松症
8. 维生素 E (生育酚) 对 II 型糖尿病患者的助益比胰岛素更好
9. 胆碱 能够提高记忆力
10. 叶酸 可以预防胎儿神经管缺陷
11. 维生素 K (甲萘醌) 有助于减少钙的流失
12. 脱氢表雄甾酮 可以使减肥更成功
13. 辅酶 Q10 在延缓衰老过程中扮演着重要的角色
14. 纤维素 有助于防治便秘和痔疮
15. L-肉碱 能延缓老年痴呆症典型的智能恶化症状

矿物质

30-39

16. 钙 可以强健骨骼，预防骨质疏松症
17. 镁 有助于预防糖尿病
18. 钾 可以防治高血压
19. 硒 预防癌症及心脏病的超级巨星
20. 硼 能帮助保留防止患骨质疏松所需的必要矿物质
21. 锌 对预防男性前列腺疾病很有助益
22. 铬 能预防心脏病和糖尿病，并能延长生命

其他营养素

40-69

23. 水 有助于保持皮肤的年轻亮丽
24. 维 A 酸 有助于去除面部细纹与皱纹
25. 叶黄素 降低患肺癌的几率
26. 番茄红素 可以降低某些癌症的发病率
27. 褪黑激素 可治疗失眠症
28. 槲皮素 可抑制过敏反应
29. 果胶 使苹果具有了让你远离医生的功效
30. 单不饱和脂肪酸 有助于寿命的延长
31. γ -亚麻酸 可对抗经前期综合征

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 32. ω -3 脂肪酸 | 具有预防心脏病的功效 |
| 33. L-精氨酸 | 能预防男性不育症 |
| 34. 鞣花酸 | 能阻断自由基对身体所造成的破坏 |
| 35. 谷胱甘肽 | 三倍效能的抗衰老氨基酸 |
| 36. 嗜酸乳杆菌 | 可帮助人体免遭多种病菌的感染 |
| 37. 脱氧核糖核酸
与核糖核酸 | 延年益寿的“青春之源” |
| 38. 人体生长激素 | 补充精力的“青春之泉” |
| 39. 生物类黄酮 | 强力的抗衰老剂 |
| 40. 木质素 | 使纤维具有多种防病功效的主要原因 |
| 41. 染料木黄酮 | 具有阻断癌细胞生长的特殊能力 |
| 42. 木瓜蛋白酶 | 有效的消化辅助剂 |
| 43. 菠萝蛋白酶 | 可减轻类风湿性关节炎造成的不适症状 |
| 44. 辣椒素 | 可以对抗各种疼痛的困扰 |
| 45. 植酸 | 能保护细胞免受自由基和不稳定氧分子的氧化伤害 |
| 46. α -羟酸 | 可滋润并改善肌肤状况 |
| 47. 白藜芦醇 | 喝葡萄酒可以让你远离心脏病医生 |
| 48. 二十八烷醇 | 可以改善精力 |
| 49. 萝卜硫素 | 可能是天然抗癌物里效力最强的物质 |
| 50. 亚硝酸阻滞剂 | 可阻止致癌的亚硝酸胺的形成 |
| 51. 蛋白酶抑制素 | 能抑制某些会促发肿瘤生长酶的作用 |
| 52. 葡萄子提取物 | 强力的抗衰老物质 |



食物

70-87

- | | |
|------------|-----------------------|
| 53. 燕麦麸 | 具有降低胆固醇的效能 |
| 54. 小麦麸 | 在结肠癌的预防上扮演相当重要的角色 |
| 55. 亚麻 | 含有27种抗癌化学物质 |
| 56. 绿茶 | 可以延年益寿 |
| 57. 柑橘属水果 | 特效抗衰老剂 |
| 58. 越橘 | 可预防尿道感染 |
| 59. 山楂 | 可以使老年人的心脏更强劲 |
| 60. 十字花科蔬菜 | 在对抗各种癌症上扮演重要角色 |
| 61. 葱属蔬菜 | 可对抗老年痴呆症和心血管疾病 |
| 62. 茄属食物 | 含7种有抗癌作用的植物化学物质 |
| 63. 伞形科蔬菜 | 名列前茅的抗癌食物 |
| 64. 野山药 | 可防治类风湿性关节炎与病痛 |
| 65. 海藻 | 能预防或延缓体外的癌细胞繁殖 |
| 66. 胡芦巴 | 可治疗男性性功能障碍及女性更年期的不适症状 |

67. 豆类
68. 大豆
69. 芝麻
70. 姜
71. 姜黄
72. 醉茄

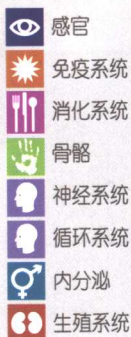
强有力的胆固醇排除者
可以预防心脏病
可作为一种预防癌症和心脏病的无痛苦的物质
有助于预防偏头痛
一种“强健心脏”的药草
有助于减轻伴随关节炎的僵硬及肿胀现象

药物及药草

88-112

73. 阿司匹林
74. 芦荟
75. 何首乌
76. 黄芪
77. 肉桂
78. 银杏
79. 人参
80. 蒲公英
81. 当归
82. 川芎
83. 甘草
84. 灵芝
85. 五味子
86. 益母草
87. 蜂胶
88. 问荆
89. 黄荆
90. 牛蒡
91. 石松
92. 松果菊
93. 苦苣菜
94. 覆盆子
95. 花竹柏
96. 雷公根
97. 柠檬草
98. 洋车前子
99. 白柳
100. 育亨宾树皮

可预防心脏病和中风
可以减轻肌肤干涩、细纹等现象，恢复肌肤光泽
中医最喜爱的延年益寿药草
能协助癌症患者体内的免疫系统运作正常
可以延缓甚至避免糖尿病
可以对抗健忘症
对付衰老引起的功能衰退的特效药
可治疗肝脏疼痛及消化系统疾病
可解决多种妇科问题
可预防心血管疾病
可以缓解更年期症状
具有“强力提高免疫力”的功效
以“长寿药草”及“壮阳药”著称
有助于缓解更年期浮肿症状
可缓解感冒症状和减轻喉咙疼痛
可以治疗泌尿系统疾病及前列腺肥大
有助于缓解更年期症状
可治疗风湿、痛风和皮肤疾病
能增强老年人的记忆力
能帮助细胞对抗病毒
声名远播的“养肝药草”
能够预防白内障及黄斑退化
最受欢迎的抗衰老药草
能预防静脉炎
能降低胆固醇
能使肠胃机能恢复正常
可以用来治疗各种疼痛和发烧
可治疗男性阳痿



这100种最有效的抗衰老物质，包括一组特选的维生素、矿物质、食品、药草及其他各种营养补品，所有这些东西都可以帮助我们活得更久、更健康。

其中除少数的药物或营养补品必须持有医生开的处方才能购买外，其余的都可以在食品店、药房、药草店里买得到，有时也可以在社区内的超级市场上买到。

特别要注意的是：如果你目前正在服药治病，那么在与你的医生咨询前，请勿自行停药而专吃这些抗衰老物质。

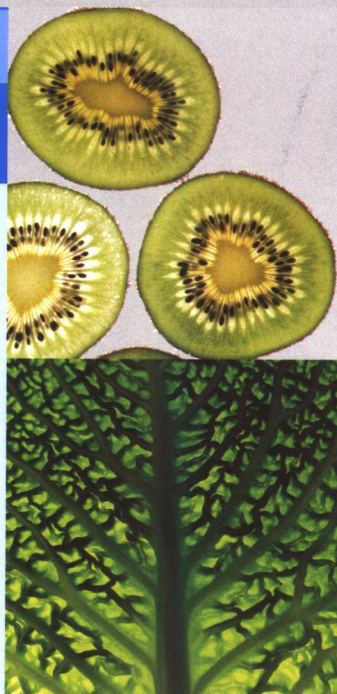
维生素

1. 维生素 A

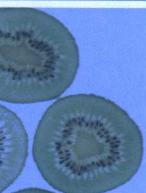
一种调节和保护身体的抗氧化剂

维生素 A 为一类化学物质，包括视黄醇（来自动物性食物）和大约 50 种不同的类胡萝卜素（来自植物性食物）。最为常见的类胡萝卜素是 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素，大量存在于胡萝卜、绿叶菜和辣椒中。其他重要的类胡萝卜素包括 γ -胡萝卜素和 β -玉米黄质。

在我们食用的类胡萝卜素中，大约 1/6 在体内被转化为视黄醇并存储于肝脏、脂肪细胞、肺部、睾丸、骨髓、眼睛和肾脏中。维生素 A 对维护良好的视力、皮肤、生殖、妊娠、身体发育和免疫力以及防止细菌、寄生虫和病毒感染非常重要。此外，类胡萝卜素还是一种强效的抗氧化剂，能帮助我们抵御癌症和心脏疾病。



维生素



α -胡萝卜素

α -胡萝卜素发挥的抗癌效果可能比
 β -胡萝卜素更好

基本知识

胡萝卜素家族总共约有 600 种，都自然生成于深色绿叶菜和黄、橘色蔬菜及水果中。其中有些是有效的抗衰老剂，如 α -胡萝卜素及番茄红素。但是截至目前，只有少数几种胡萝卜素被拿来作具体的研究，以探索其对人体可能具有的健康效果。最近，研究者已经致力于 β -胡萝卜素的研究，而且发现它可能与它那些美名远扬的同类们一样，也是一种重要的抗癌物质。

正确的摄取量

关于 α -胡萝卜素并无规定每日建议摄取量 (RDA)。蔬菜和水果中亦含很多种不同的胡萝卜素，其中包括了 α -胡萝卜素。例如：一根胡萝卜内所含的胡萝卜素化合物中有 1/3 是 α -胡萝卜素。一般在天然食品店里就可以买到含有 α -胡萝卜素及 β -胡萝卜素的营养补品。每天可摄取 1 万~2.5 万国际单位。

营养功效

★ **抗癌。**20多年来,研究一直都显示出,那些在饮食中摄入大量黄绿色蔬菜的人患癌症的几率比那些不摄食者低了许多。很多科学家相信胡萝卜素是降低癌症罹患率的因素。

最近有项研究,在三个癌细胞培养基里,一个加入高浓度的 α -胡萝卜素,另一个加入等量的 β -胡萝卜素,第三个未加任何胡萝卜素;之后,对所产生的效果作了一番比较,结果是,高浓度的 α -胡萝卜素阻止了癌细胞的增殖,等量的 β -胡萝卜素在抑制癌细胞增殖上只产生了中度的效果,而不加任何胡萝卜素的癌细胞则猖獗地繁殖着。

另一项发表于《癌症研究》上的报告是,老鼠被喂食某种致癌物后分成3组,喂第一组老鼠含 β -胡萝卜素的营养补品,喂第二组含 α -胡萝卜素的营养补品,喂第三组含某种安慰剂的营养补品。结果,食用 α -胡萝卜素的老鼠身上肿瘤的生成较另两组老鼠减少了70%。从这些研究中,研究人员猜测在阻抗某些种类的癌症上, α -胡萝卜素发挥的防护效果可能比 β -胡萝卜素还要好。

特别建议

建议人们除了摄食深绿色叶菜、黄绿叶菜以及黄绿色水果外,也要同时服用某种胡萝卜素复合配方——有口服液、片剂或胶囊,依指示服用即可。



β - 胡萝卜素

**β - 胡萝卜素能有效地
阻断低密度脂蛋白氧化**

β -胡萝卜素又称维生素A,是胡萝卜素家族中的一员;人体在缺乏维生素A时,就会自所摄食的 β -胡萝卜素中取适量转变成维生素A,以供所需。虽然 β -胡萝卜素是种抗衰老剂,但在它转变成维生素A时,会丧失许多抗衰老的效能。

在所有的植物性化合物中, β -胡萝卜素是被人们研究最广者之一。许多研究表明,饮食中 β -胡萝卜素摄取量丰富的人比未摄食者较不易患有癌症和心血管疾病。

β -胡萝卜素的良好食物来源包括杏、甘薯、西兰花、甜瓜、南瓜、胡萝卜、芒果、桃以及菠菜等。



维生素



正确的摄取量

维生素A的每日建议摄取量(RDA)是5000国际单位或1000视黄醇当量。3毫克的β-胡萝卜素相当于5000国际单位的维生素A。虽说每天摄取的维生素A超过25000国际单位时可能会中毒,但一般都相信β-胡萝卜素并无摄取量过高之虞(即使高摄取量,也不会中毒);事实上,在很多研究中,β-胡萝卜素的摄取量都高达50毫克,却无任何不良后果。

大多数科学家都同意,我们每天至少需要摄取6毫克的β-胡萝卜素。也有很多科学家建议每天的摄取量应该达到14毫克。而大多数人每天的摄取量是2毫克。市面上有只含β-胡萝卜素的营养补品出售。此外,在大多数的抗衰老剂配方及大多数的复合维生素里也都含有β-胡萝卜素。

营养功效

★ **抗癌。**1994年在美国国家癌症研究会的科学家研讨会上所公布的一项研究表明,β-胡萝卜素能逆转口腔里的癌前疮疡。这项研究指出β-胡萝卜素在预防口腔癌上扮演着很重要的角色。患有口腔病的人若每天摄取60毫克β-胡萝卜素,那么在6个月以后,大多数患者的口腔病发作次数减少了50%以上,因而降低了他们患口腔癌的几率。

全世界的医学刊物都有这样的研究报道:β-胡萝卜素摄取量低和血液里β-胡萝卜素含量低与许多不同类型的癌症患病率提高有关。这些癌症包括乳腺癌、宫颈癌、肺癌、胃癌、结肠直肠癌、膀胱癌、口腔癌和食道癌。举例来说,在纽约水牛城的研究人员从最近所作的一项研究里发现,乳腺癌患者的血液中β-胡萝卜素的浓度比那些未患乳腺癌者低。

由美国国家癌症研究中心在拉丁美洲国家里所进行的一项大型研究指出,β-胡萝卜素摄取量高的人患宫颈癌的几率降低了32%。

★ **对心脏疾病的影响。**最近很多研究人员开始相信,动脉粥样硬化(动脉里的血块阻塞现象)可能是因为低密度脂蛋白(或“坏的”胆固醇)发生氧化作用所造成的。某些研究指出,β-胡萝卜素能有效地阻断低密度脂蛋白氧化——至少在试管实验中确是如此。人口比例研究证实β-胡萝卜素摄取量高的人患心脏疾病的几率比那些未摄取者低。举个例来说,目前尚在进行的“护士健康状况研究”显示,每天即使只食用1份各类蔬菜水果,就能减少心脏病发作及中风的发病率。在这项研究中,每天摄取15~20毫克β-胡萝卜素的女性,心脏病发作的几率减少了22%,而中风的患病率则减少了40%。

★ **免疫力的保护者。**阳光中的紫外线A(UVA)不仅会加速皱纹产生,导致皮肤癌,同时可能对免疫系统造成伤害。康奈尔大学及霍夫曼-拉鲁什的研究人员针对β-胡萝卜素在保护免疫系统免遭UVA伤害上所发挥的功效进行了试验。在这项研究中,有24位健康的男性连续28天食用胡萝卜素含量低的饮食,其中有一部分人每天服用1份剂量为30毫克的β-胡萝卜素营养补品;而其余的人则服用安



维生素





慰剂。所有这 24 个人在接下来的 2 周内全都到阳光下曝晒多次，而后再从血液检验里测量 β -胡萝卜素的总含量，以及在面对各种不同的致病抗原时从血液里显现出的身体对抗反应能力。结果是，摄取 β -胡萝卜素营养补品者比摄取安慰剂者具有较强的免疫反应。

另有一项针对 21 位血液检验呈 HIV 阳性反应，而身上却无任何艾滋病症状的患者所作的研究。他们中某些人每天摄取 180 毫克 β -胡萝卜素，而其余的人则每天摄取安慰剂；在这为期 4 周的研究中，共有 17 人全程参与。结果是，摄取 β -胡萝卜素那组人的体内某些有助于抗感染的血液因子增加了许多。这并不是说， β -胡萝卜素是一种治疗艾滋病的药剂，但是，它的确能强化身体的免疫系统。

★ **预防白内障。**某些研究已经表明，一般的抗衰老剂都能预防白内障的形成，而 β -胡萝卜素最为突出。根据“护士的健康状况研究”，饮食中富含 β -胡萝卜素的女性患有白内障的几率比那些 β -胡萝卜素摄入量少的人来得低。

特别建议

食用深色绿叶菜及黄色、橘色的蔬菜水果，以期获得 β -胡萝卜素带来的广泛效果。



2. 维生素B₁(硫胺素)

脚气病的克星



基本知识

维生素B₁，也称硫胺素，会将碳水化合物分解并转化为葡萄糖，提供身体所需的能量。在维持人体神经系统、心脏及肌肉的正常活动上，硫胺素是必要物质。

硫胺素大量缺乏会导致脚气病，这是一种有致命危险的疾病，以前常常折磨船员。如今，脚气病已经少见，但是，在老年人身上还是常发生轻微的硫胺素缺乏症。轻微的硫胺素缺乏症会导致全身乏力、心情郁闷、腿部麻痹、轻微的抑郁症、食欲不振、以及患其他病症时普遍出现的无精打采、神情呆滞的现象。

硫胺素的良好食物来源包括啤酒酵母、米糠、糙米、葵花子、核桃、低脂肪的瘦猪肉等肉类、绿豌豆、大部分蔬菜以及牛奶。但是，硫胺素在有光照或受热的环境下很容易遭到破坏。

正确的摄入量

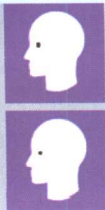
硫胺素的建议摄入量是成人每日1.0~1.5毫克。硫胺素会遭酒精破坏，酒精中毒者及酗酒者容易患硫胺素缺乏症。在B族维生素营养补品和复合维生素营养补品里都含有硫胺素。如果你平日就得服用制酸剂或阿司匹林来治疗病症，那么你的身体可能需要补充更多硫胺素。至今所知，硫胺素是没有毒性的。

营养功效

★ **对心脏的助益。**在维持正常的心脏功能上，硫胺素是不可或缺的必要物质。严重的硫胺素缺乏症可能导致心律不齐(有丧命的可能)和心脏衰竭。根据实际统计，在美国，心脏病乃是造成死亡的头号杀手。且研究表明，老年人身上常有硫胺素缺乏现象，所以，对年纪较大的人而言，让体内保有正常的硫胺素含量是非常重要的事。

★ **对抗紧张、压力。**在生理或心理遭受压力时，应该增加B族维生素的摄入量，其中包括硫胺素在内。硫胺素和其他B族维生素一并服用有助于减轻压力引起的症状，如轻微的抑郁症状等。

维生素



3. 维生素B₂ (核黄素)

可以维护眼睛健康



基本知识

维生素B₂的主要功能是与其他的物质相互作用，将碳水化合物、脂肪、蛋白质加以新陈代谢，用以供给身体所需的体力。核黄素也能预防某些癌症，并防止细胞遭自由基侵袭而产生的氧化伤害。超过55岁的人是核黄素缺乏症的高危险群，如果他们饮食不均衡且不服用维生素营养补品时，情况尤其糟。

核黄素的良好食物来源包括脱脂或低脂奶制品、鸡蛋和叶菜类(动物肝脏也是一种很棒的核黄素食物来源，但是，我不建议你摄食肝脏，因为肝脏里含有大量的胆固醇及脂肪。肝脏里也汇集了毒素——不管是体内天然生成的或人工合成的都有)。

正确的摄取量

核黄素的建议摄取量是成人每日1.2~1.7毫克。在大多数复合维生素营养补品里都含有核黄素的成分。一般的剂量是100~300毫克。服用雌激素的女性需要摄食维生素B₂营养补品。核黄素与维生素B₆、维生素C和烟酸一起用时，效果最好。

营养功效

★ **抗氧化剂。**核黄素具有抗氧化性质，与谷胱甘肽还原酶一起使用能发挥维持体内谷胱甘肽不流失的效用，谷胱甘肽可预防自由基造成的伤害。核黄素的另一个特别重要的角色是预防在运动时因氧气需求量增加所发生的氧化伤害。

★ **抗癌。**体内维生素B₂含量低会增加食道癌的发病率，尤其是那些咀嚼烟草和饮用酒精饮料的人。

★ **维护眼睛健康。**核黄素有助于预防角膜受伤害，角膜若受伤害有可能造成白内障。

★ **提高免疫力。**核黄素缺乏症会使体内的T细胞数量减少，T细胞是免疫系统里的一种重要物质。体内T细胞数量低会增加癌症及其他疾病的发病率。

★ **补充活动量大的女性体能所需。**研究证明，上了年纪、运动量大的女性体内需要较多的核黄素，而不是较多的核糖核酸。康奈尔大学的研究人员对核黄素含量在60~70岁且规律运动的女性身上所发生的影响作了研究。研究持续8周，在这期间这些女性每天要在健身脚踏车上运动，运动时间得超过25分钟。其中有一半的女性补充以核黄素，另一组人则补充以150%的核糖核酸。结果是，只补充核糖核酸的人身上的维生素B₂含量下降了。研究人员得出结论：平常有运动习惯的年老女性可能需要更多的核黄素。

维生素



Vitamins

4. 维生素 B₁₂ (钴胺素)

功效卓然的“补脑维生素”

基本知识

维生素 B₁₂，也称钴胺素，在我们的身体健康上扮演着许多重要的角色。它对红细胞的制造具有辅助功能，而对神经系统的正常运作而言更是不可或缺的必需物质，同时它也有助于蛋白质及脂肪的新陈代谢。近来，维生素 B₁₂ 被宣称为“补脑维生素”以招徕顾客。由于缺乏这种重要的维生素可能会严重妨害智力的机敏反应，因而对任何年龄层皆然。在老年人身上发生维生素 B₁₂ 缺乏症的情况相当普遍。事实上，在年逾 60 岁的老年人中，总计有 10% 的人血液里的维生素 B₁₂ 含量偏低，其结果可能就是身体逐渐地衰弱。在肉类、鱼类、蛋类及牛奶制品里都含有维生素 B₁₂。

正确的摄取量

维生素 B₁₂ 的每日建议摄取量是 0.002 毫克，男女皆然。市面上供应的维生素 B₁₂ 补品有胶囊、片剂、鼻用凝胶以及舌下片（置于舌下会自动溶解）。

营养功效

★ **提高脑力。**根据最近荷兰玛斯卓特大学医院所进行的实验显示，血液里维生素 B₁₂ 含量偏低、而身体其他方面的健康状态都颇佳的人，其脑力测验方面的表现无法与血液里维生素 B₁₂ 含量较高的人相媲美，不管年龄大小，结果都一样。

★ **改善老年人身上的神经症状。**缺乏维生素 B₁₂ 会导致老年人身上出现严重的神经性或心理性症状，包括双手或双腿麻痹或刺痛、精神意识混乱、甚至痴呆等等。如果及时补充维生素 B₁₂ 营养补品，则很多（但并非全部）这类症状都可能逆转变好。令人遗憾的是，很多人易于把神经紊乱或不稳定的行为表现视为衰老的必然现象而不再去寻找其他可能的肇因，因而失去矫治的机会。根据最近由纽约医学院所进行的一项对 100 位年龄介于 65~93 岁的人的研究表明，体内维生素 B₁₂ 含量偏低者超过 21 人，其中有 2 人患末梢神经病，另有 16 人体内的维生素 B₁₂ 含量非常低（其中 3 人患末梢神经病，1 人患严重的智力衰退的毛病）。

为什么老年人身上缺乏维生素 B₁₂ 的情形这么普遍呢？当人们年老时，很容易患萎缩性胃炎，这种疾病的特征是胃酸分泌量较少且在小肠上端及胃里的细菌量增多。人们一般相信，胃酸分泌量少及细菌出现这二者一起发生时会影响食物内所含维生素 B₁₂ 的能力。抗生素也许能减少肠胃内的细菌量，因而有助于从食

维生素



物中摄取更多的维生素B₁₂。但是，维生素B₁₂营养补品也许比从食物中摄取到的维生素B₁₂更容易为人体所吸收。

老年人身上如果出现神经性或心理性失常现象，且其他各种可能造成这些现象的生理因素都已排除后，患者此时应该接受检查，看看体内是否缺乏维生素B₁₂。事实上，当今有些研究人员认为，每个年逾65岁的成年人都应该接受检查，以确知体内的维生素B₁₂含量是否不足，因为长期缺乏维生素B₁₂可能会造成身体日渐衰弱。

特别建议

建议采用鼻用凝胶或舌下片形态的维生素B₁₂营养补品，这样就可以不用经由胃肠消化而直接吸收到血液里。

5. 维生素C(抗坏血酸)

可以减轻感冒的严重症状

基本知识

如果想长寿，请服用维生素C，也称抗坏血酸。最近的研究指出，维生素C营养补品(再加上富含维生素C的饮食)能避免心脏病所引起的猝死，在预防致命的心脏病发作上，补充维生素C甚至比维持体内低胆固醇含量以及食用低脂饮食更重要。

维生素C也是一种强力的抗衰老剂，它与体内其他的抗衰老剂联合作用，可避免因自由基造成的破坏，这种破坏可能会导致各种癌症。

维生素C是一种水溶性维生素，对胶原质的形成是不可或缺的。胶原质是将人体结缔组织细胞结合在一起的物质(结缔组织是一种连接及支撑身体的基本组织)，同时也是新细胞及新组织生成时必需的物质。

一般都认为维生素C对感冒的缓解颇有助益。事实上，某些研究显示，维生素C虽然无法防止一般性的感冒，却能通过降低血液中的组胺含量(降低的比例高达40%)来减轻感冒的严重症状。组胺会造成流鼻涕及流眼泪，这种症状都是伴随着感冒及过敏而来的。

富含维生素C的天然来源包括芒果、猕猴桃、葡萄柚、西兰花、甜瓜、草莓、红椒、甘薯及橘子汁。



正确的摄取量

维生素C的每日建议摄取量(RDA)是60毫克,吸烟者的RDA是100毫克,研究显示,这个RDA值是太低了。因此建议每天摄取1000毫克的抗坏血酸钙(对胃而言,这是最柔和的维生素C)。虽然很多人的体质都能接受每天摄取高达1万毫克的维生素C,但在某些人身上,维生素C摄取量过高就会导致干鼻病、腹泻、多尿和皮疹。

营养功效

★ **对心脏病的影响。**维生素C之所以能预防心脏病是基于多种理由。有研究显示,在氧化剂攻击血脂之前,维生素C就先行阻断氧化剂了,维生素C在这方面发挥的功能,尤具成效。很多研究人员相信,当低密度脂蛋白被氧化后,就会促使血块形成,因而造成动脉粥样硬化病变。

★ **提高血液里的谷胱甘肽含量。**谷胱甘肽是身体自行产生的最重要的抗衰老剂之一,它能保护细胞免受过氧化氢自由基的侵害。过氧化氢是新陈代谢下生成的天然副产物。血清谷胱甘肽含量低,与细胞遭到破坏、免疫力低下以及早衰都有关。最近有一项由亚利桑那州立大学督导完成的研究显示出,人体内谷胱甘肽含量的高低变动取决于维生素C的摄取量。仅靠饮食摄取维生素C的人,体内的谷胱甘肽含量偏低;可是,一旦服用500毫克的维生素C营养补品后,血液内的谷胱甘肽含量马上就恢复到正常值。

★ **抗癌。**很多研究已经就饮食中维生素C含量与各种癌症之间的关系作过调查,从这些研究中我们得知,饮食中摄取维生素C(经由食物,尤其是水果及蔬菜)对肺癌、宫颈癌、胰脏癌、口腔癌、喉癌、食道癌、结肠癌及胃癌具有一定程度预防作用(维生素C尤其能防患胃癌,因为它会阻断胃里的亚硝酸胺形成,亚硝酸胺是潜在的致癌物质)。

同时也有一些证据显示,维生素C对于乳腺癌的预防有所助益,乳腺癌特别容易发生在过了更年期(停经后)的女性身上。

★ **预防白内障。**白内障是指眼球晶状体上面有一层混浊不透明的覆盖物,最常发生在年过50岁的人身上。在塔夫茨大学的美国农业局人类营养研究中心,营养与视力研究实验室里的研究员表示,白内障可能是因为氧化作用导致细胞遭到破坏而造成的。举例来说,把维生素C加入天竺鼠的饮食中加以喂食后,这些天竺鼠在曝晒于紫外线后眼睛所受到的氧化伤害程度较那些未摄食维生素C的天竺鼠要低。在人体的研究中表明,服用了抗衰老剂营养补品(包括维生素C在内)的成年人患白内障者要比那些未服用维生素的成年人少。

维生素

