

讀者文摘

维生素 矿物质 保健之道



服用营养补充品的指南
养生保健的伴侣



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素矿物质保健之道/陈龙根主编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2002.2

ISBN 7-5062-5275-9

I. 维... II. 陈... III. ①维生素—营养滋补药—基本知识 ②微量元素—营养滋补药—基本知识 IV. R977

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098997 号

©2001 读者文摘有限公司 (美国)

©2001 读者文摘远东有限公司

©2001 读者文摘亚洲有限公司

本书中文简体字版由读者文摘远东有限公司授权广东世界图书出版公司在大陆地区独家出版。未经书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

讀者文摘

维生素矿物质保健之道

主 编: 陈龙根

责任编辑: 萧宿荣 何 莎

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

E - mail: gzwpcgd@public1.guangzhou.gd.cn

经 销: 各地新华书店、科技书店

印 刷: 东莞新丰印刷有限公司

(东莞市凤岗镇天堂围区)

版 次: 2002 年 2 月第 1 版

印 次: 2002 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 4.75

字 数: 100 千

印 数: 00 001~14 000

书 号: ISBN 7-5062-5275-9/R·0027

版权贸易登记号: 19—2001—189

出版社注册号: 粤 014

定 价: 28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

28.06.20

讀者文摘

维生素 矿物质 保健之道

服用营养补充品的指南
养生保健的伴侣



本书旨在提供医学知识，读者切勿以书中的资料代替医生的诊治。本书编辑不推荐任何形式的自我诊断、自行治疗和用药。



R151.2
C336
2002
C.1

讀者文摘

维生素 矿物质 保健之道

服用营养补充品的指南
养生保健的伴侣



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

目录



如何使用本书	6
营养药品的新时代	8
营养补充品的基本类型	12
营养补充品的益处	14
如何阅读标签	19
维生素、矿物质及营养补充品	20
嗜酸菌 (Acidophilus)	22
硫辛酸 (Alpha-lipoic acid)	25
氨基酸 (Amino acids)	28
蜜蜂产品 (Bee products)	31
β -胡萝卜素 (Beta-carotene)	34
生物素和泛酸 (Biotin and pantothenic acid)	37
钙 (Calcium)	40
类胡萝卜素 (Carotenoids)	43
铬 (Chromium)	46
辅酶Q ₁₀ (Coenzyme Q ₁₀)	49
铜 (Copper)	52
脱氢表雄酮 (DHEA)	55
月见草油 (Oenothera biennis)	58
鱼油 (Fish oils)	61
5羟色氨酸 (5-HTP)	64
黄酮类化合物 (Flavonoids)	67
亚麻子 (Linum usitatissimum)	70
叶酸 (Folic acid)	73
葡萄糖胺 (Glucosamine)	76
葡萄子萃取物 (Grape seed extract)	79

碘 (Iodine)	82
铁 (Iron)	85
卵磷脂和胆碱 (Lecithin and choline)	88
镁 (Magnesium)	91
褪黑激素 (Melatonin)	94
烟酸 (Niacin)	97
磷 (Phosphorus)	100
钾 (Potassium)	103
核黄素 (Riboflavin, Vitamin B ₂)	106
硒 (Selenium)	109
鲨鱼软骨 (Shark cartilage)	112
大豆异黄酮素 (Soy isoflavones)	115
螺旋藻与海带 (Spirulina and kelp)	118
硫胺 (Thiamine, Vitamin B ₁)	121
微量矿物质 (Trace minerals)	124
维生素 A (Vitamin A)	127
维生素 B ₆ (Vitamin B ₆)	130
维生素 B ₁₂ (Vitamin B ₁₂)	133
维生素 C (Vitamin C)	136
维生素 D (Vitamin D)	139
维生素 E (Vitamin E)	142
维生素 K (Vitamin K)	145
锌 (Zinc)	148
鸣谢	151



如何使用本书

维生素E如何保护你的心脏？
你又如何才能获得硒的抗氧化效果？

如果你正在服用或在考虑服用营养补充品，就难免会产生诸如此类的疑问。如果你想知道某种营养补充品是如何起作用的，多大的剂量才安全而有效，或者某种营养补充品会否引起任何副作用，都可以在《维生素矿物质保健之道》一书中找到可靠的资讯。

本书为你详析40多种复合维生素、矿物质及营养补充品，列出它们的效用及安全有效的剂量、可能有的副作用、注意事项，以及最新的科学发现。书中

还提供许多选择和使用营养补充品的有价值的忠告和注意事项，从省钱的购买指南，到如何增加吸收维生素和矿物质的说明。另外，书中对维生素、矿物质和其他营养补充品都以不同颜色标示，便于分辨它们的类型。

本书的开头部分，概述了有关营养补充品的基本知识，提供实用资讯。

本书还列举了营养补充品与常用的传统药物间可能产生的相互作用。如果你正在服药，可查阅该药品是否列入其中。同时，不同剂型的营养补充品都以照片显示，并说明维生素和矿物质的天然来源。



(Beta-carotene)

● 维生素B₂ 维生素B₂是人们知道的类胡萝卜素营养素中的一种。类胡萝卜素是水果和植物中发现的黄橙色色素。由于人体可将之转化为维生素A,有时被称为前维生素A。B₂-胡萝卜素除了供应人体维生素A之外,还有诸多附加效果。

- 预防癌症和心脏病
- 扭转某些癌症前期的病情。
- 具有保护细胞的功能,有助于治疗从老年

▲ 预防：美国哈佛大学对 400 多名医生所作的一项调查证实，每天服用 60 毫克，持续 85 天，可

血浆中(II)β-胡萝卜素可减轻冠心病患者发生中风和其他心血管病症的危险。另有研究显示,它还能防止高密度脂蛋白(LDL)这种“劣质”胆固醇去损害心脏冠状动脉。高含量的β-胡萝卜素也能预防肺癌、消化道的癌、乳腺癌、乳癌、前列腺腺癌。

- 预防癌症和心脏病。
- 扭转某些癌症前期的病情。
- 具有保护细胞的功能，有助于治疗从老年痴呆症到男性不育症的各种疾病。

- 胶囊
- 锭剂
- 软胶囊
- 口服液

不过,对于β-胡萝卜素抗癌症的效果,的确出现过一些疑虑。20世纪90年代初,在芬兰和美国进行的具有划时代意义的研究发现,服用β-胡萝卜素营养补充剂的男性吸烟者,罹患肺癌的危险增加了。尽管有些人发现这些研究有缺点,但是许多专家警告,吸烟者应通过天然的食物来源来维持足够的β-胡萝卜素含量,而不是服用营养补充品。

▲ 附加效果：作为种抗氧化剂，β-胡萝卜素对许多疾病或有帮助，包括老年痴呆症、慢性疲劳综合征、男性不育症、纤维肌瘤、牛皮癣及许多视觉疾病。

● **摄取不足**：β-胡萝卜素缺乏的症状与维生素A缺乏的症状类似：夜间视力不良、皮肤干燥、结膜的充血增加，并且形成泪腺囊肿。

注意！
如果甲状腺功能不良，有肾脏或肝脏疾病或饮食障碍，须先咨询医生，才服用β-胡萝卜素。

■ 许多专家建议，吸烟者，尤其是酗酒者，勿服用β-胡萝卜素营养补充品。

■ 提示：如果健康状况不佳，须先咨询医生，才服用营

4. 3. 3

● 应购买与其他类胡萝卜素有区别的胡萝卜素，如番茄红素、 α -胡萝卜素、隐黄素、玉米黄素及黄体素混合在一起的 β -胡萝卜素。

患有糖尿病必须注意，两片已制血糖。“我当用胰岛的。但的资料什么不”她的表示怀疑让她

就有效
五個，”
我非常
，所以
食，并
疾走2

她的血
标准的
- 萨拉

常放在
料·认

47

化学成分和 效用简介

摄取不足和摄取过量的症状

购买指南

注意事项

服用营养补充品受益的案例

剂量

使用指南

胞。缺乏β-胡萝卜素可增加罹患癌症和心脏病的危险。不过，维生素A缺乏症很罕见。即使不吃水果和蔬菜，不吃营养补充品，通过吃鸡蛋、强化乳或其他含有维生素A的食物，也可满足对它的需求。

▲ **摄取过量**：如果摄取过量，如一天超过100 000 IU，那么手掌和足底会出现无害的黄色，只要减少剂量，这种现象就会消失。

▲ 剂量：β-胡萝卜素与其他类胡萝卜素结合起来，当作复合类胡萝卜素配方，效果最佳。许多人大服用25,000 IU（15毫克）复合胡萝卜素，都获得了效果。那些可能罹患癌症的人，一次服用50,000 IU（30毫克），每天2次。

● **使用指南：**在用餐时服用营养补充品。对授乳妇女一天服用50 000 IU，尚未见副作用。

其他来源 胡萝卜是β-胡萝卜素的主要来源。其他还包括黄色、橙色、红色的水果和蔬菜、绿色蔬菜，如绿叶蔬菜、菠菜或生菜也有同样效果。颜色越深，β-胡萝卜素含量越多。

β-胡萝卜素有助于防止许多类型的癌症，但对吸烟者来说，它有可能增加肺癌的危险。最近的研究显示，这种惊人的后果在每天至少吸20支烟的人身上特别明显。如果再两次饮酒，后果则更严重。有一种理论是，吸烟者的维生素C含量通常较低，这种不平衡导致β-胡萝卜素不能减少，反而增加了游离基的作用。

必須吃半公斤新鮮的香瓜，才能攝取一種25 000 IU 胶囊中所含的D-類維生素。

許華
劉有

瘦了我的没有的作

先用或其所
康咨

的...

36

35

营养药品的新时代

营养补充品不是最近才出现的，近50多年来，一直有锭剂剂型的各种维生素出售。10多年前，大多数维生素还一律是“一天一粒”的配方。在今日北美、西欧及澳洲、新西兰等地区，“营养补充品”包括各种各样的维生素、矿物质和其他营养补充品，还有从自然资源中萃取或制造的其他化合物。

营养补充品不需要处方就可购得，几乎在每家超市和药房均有出售。许多商业区和购物区均有专门出售营养补充品的店铺，还可以通过邮购目录或在网上购买。通过大众媒体的介绍也可看出大众对营养补充品的兴趣。许多调查显示，现有三分之一到一半的美国人经常服用各种类型的营养补充品，并把它们当作一系列疾病的预防或治疗药物——从感冒、头痛这些常见疾病，到比较严重的健康问题，如关节炎、忧郁症和心脏病。

对营养补充品的

看法正在改变。即使很难找到有关营养补充品的可靠讯息，仍有许多人迫切希望试用这些补充品。这一点表明，保健方面的重大变化已使营养性的药品更接近主流医学。医学界虽然曾经对这类药品和代用药物持怀疑态度，但是这种情况正在发生变化。

新的研究

在过去10多年中，营养学方面的许多专题研究提出了令人信服的证据，证明某些食品和营养品可以预防、延缓，甚至扭转某些严重疾病。例如，哈佛大学几项大规模的专题研究提出有力证据，证明维生素E补充品可以减少心脏病的发病率。根据这些结果，专家得出结论，如果在一般人的饮食中（或从食物中）可能获取的维生素E含量之外，再增加一些维生素E，或可预防某些心脏病。本书引用的此类



研究，已说服许多曾经怀疑的科学家和其他专家，使他们相信服用适量维生素和矿物质的营养补充品可增大防病、保健的几率。

虽然许多维生素和矿物质可能具有的优点还没有完全得到证实，越来越多的研究已积累了令人信服的证据。强调预防胜于治疗的人日益重视选择适当的生活方式，认为这是保持健康的关键因素，从而促使更多人注意饮食、锻炼身体和控制体重。许多人还戒了烟，限制饮酒量。这些行动能够帮助预防或纾解一般疾病，其中包括背痛和便秘，更重要的是能够减少罹患心脏病和癌症这类严重疾病的危险。据考证，所有癌症病例中，四分之三主要是由于人们的饮食、抽烟或在环境中接触到有害物质所引起的。维生素、矿物质能够增强和提高自我保护措施的效果，对于保持健康也十分必要。这不仅能够使你少生病，而且可以使你的生活过得更有活力、更美满。

综合治疗

近年来，许多消费者和医生都越来越明了传统药品的局限性。尽管医学为许多令人烦恼的健康问题找到了治疗方法，但在治疗心脏病、癌症和糖尿病等慢性疾病方面，效果却不理想。而且，药品虽然经常能有效治疗许多疾病，却也会引起一些严重而且令人不安的副作用。随着对现代药物缺陷理解的不断加深，消费者对追求另类治疗方法的兴趣也越来越浓。一般认为，这些方法——包括针灸、按摩、生物反馈，以及中草药和营养补充品治疗——与传统西医疗法相比，比较不具伤害性，比较安全，而且更加“全面”，也就是以整体治疗为主，而不仅仅是抑制症状。

选择营养补充品的人都认同一个观点，即人体具有惊人的自



愈能力。补充品使用得当，可以增强人体预防疾病的免疫力，如果健康出了问题，也可以增强和加速自愈的过程。

消费者表示愿意尝试补充性的治疗方法，医生也慢慢开始满足他们的要求。不过，有些医生不愿把营养补充品和其他尚未确定的疗法当作传统疗法的“替代品”，而是努力将两者结合起来，将这类补充品看作“补充性”或“综合性”的药物，与传统西医疗法携手并进。

营养补充品或药品？

在西方许多国家，人们普遍喜欢服用营养补充品。许多药房不仅供应营养补充品，而且常把它们陈列在非处方药附近，这一点就是个明证。两种产品都与保健有关，而且都是以胶囊、锭剂或粉剂等剂型出售的。

营养补充品标签上的说法是否准确，是主管机关一直努力想解决而尚未解决的问题。法律规定，所有标签都必须“准确而且不可误导”，在许多情况下还要有科学根据。但是，营养补充品制

造商在提出效用说明之前，不必提交任何数据，因此标签上必须注明，这些效用“未经食品及药物管理部门评估”。

事实上，许多营养补充品确实具有药物的作用，而且往往被当作药物使用。那又为什么不对它们进行药物检验，并当作药物上市呢？那是因为维生素、矿物质和其他营养补充品可以直接从植物或其他自然资源中提取，无法取得专利。因此，营养补充品制造商不愿花费巨资，进行研究并申请核准，为营养补充品取得药品的地位。

随着越来越多的人服用营养补充品，日益了解它们的效用，对这类补充品的管理无疑也会加强。细心的消费者应该设法找到更多、更详尽的资料。本书是启动这个增长见闻过程的良好开端。



这些胶囊中的鱼油是从天然资源中萃取的，不像药品那样须申请专利，或受到制约。

在保健问题上，越来越多的医生和病人喜欢采取综合性或补充性的治疗方法。人们开始仔细权衡传统疗法和补充疗法，以便制定一种最适合病人需要的治疗方案。例如，一名高血压患者觉得处方药物的副作用令人痛苦，可以和医生商量，决定采用一种将营养补充品和其他生活调节方法结合起来的疗法，看看能否在减少痛苦的同时，有效降低血压。

医学院很少向学生传授营养疗法，但是，专业杂志和研究所课程日益重视这些治疗方法，许多医生对它们也越来越熟悉。如果你的医生对营养医学力有未逮，很可能会推荐你去找营养学专家或其他保健医生，如果他认为你的病很适合采用营养品治疗，便会建议你这么做。

如果你的医生对综合疗法表示怀疑，可以考虑咨询比较能够接受这种疗法的医生。这种医生与一般医生或其他没有受过解剖学和生理学教育的非医学专业人士相比，可能更理解营养补充品的效用。

不管向谁咨询，要考虑以下准则：

■ **不要自己进行诊断。**如果有生病迹象，要咨询医生，或是医学博士、骨科医生，至少是受过训练、有营养师执照的自然疗法医生。

■ **知会你的医生。**一定要把所有症状都告诉医生，此外，把你已在服用的所有营养补充品都告诉他，因为其中有些补充品可能与将要服用的传统药物产生不良的相互作用。即使医生不易接受营养性药品，还是应该与他一起研究正在服用或打算服用的任何营养补充品。如果你有哮喘、糖尿病、心脏病或高血压等慢性病，尤应如此。

■ **不要停止治疗。**有些营养补充品可以补充甚至替代传统药物，但在没有向医生咨询之前，绝对不可中止服用或改变任何处方药的剂量。

■ **传统疗法有时是最佳疗法。**有些疾病由西医治疗和预防最为有效。为这些疾病寻找替代方法，可能是不明智的、甚至是危险的行为。这些疾病包括内科和外科急诊、肢体受伤、整形手术问题，或肺炎、性传染病、肾炎等急性感染，以及类似脊髓灰质炎和白喉等打了预防针可以免疫的疾病。

营养补充品的基本类型

在北美、西欧及澳洲、新西兰等地区，任何人沿着营养补充品货架走一圈，就会了解其种类之繁多。如果细算不同补充品的品牌和化合物，可能有多达几百种选择。

营养补充品种类繁多，原因之一是商人总想让自己的品牌有别于其他品牌，因此设计出不同的剂量、新的化合物，并且为产品用途想出有创意的措辞。与此同时，科学家在实验室中发现了从植物中萃取营养化合物或合成营养品的新途径，这些发现造就了许多新产品。

要作出明智的决定，必须透彻了解营养补充品标签上的术语，以及补充品的具体作用和特点。为了避免在面临选择时不知所措，有必要认识一下市面上营

养补充品的基本类型，以及它们对健康所起的作用。

▲ **维生素**：维生素是一种化学有机物质（表示其中含有碳），对调节细胞的新陈代谢功能，以及从食物中释放能量的生化过程，至关重要。此外，越来越多的证据显示，某些维生素是抗氧化剂，这些物质可以保护细胞，使组织不受损伤，预防许多退化性疾病。除了少数例外（最明显的是维生素D和K），人体无法制造各种维生素，所以必须从食物或营养补充品中摄取。维生素已知有13种，分为脂溶性（包括维生素A、D、E和K）及水溶性（包括8种维生素B和C）。这种区别很重要，因为人体贮存脂溶性维生素的时间比较长（多达几个月，甚至几年）；而水溶性维生素

这些药片、药丸分别是维生素、矿物质、草药萃取物及其他营养补充品。



(除了维生素B₁₂) 在体内存留的时间则很短, 必须经常补充。

▲ **矿物质**: 人体中存在的矿物质数量很少, 全部加在一起也只占体重的4%。然而这些在地壳和许多食物中都能找到的无几物, 对人体极其重要, 从骨骼构成到维持心脏和消化系统的正常运作都不可或缺。许多矿物质有助于预防癌症、骨质疏松症及其他慢性疾病。与摄取维生素一样, 人们必须通过食物或营养补充品补充矿物质。人体含有60多种不同的矿物质, 但只有22种是必需的。在这些矿物质中, 有7种称为多量矿物质或主要矿物质, 即钙、氯化物、镁、磷、钾、钠和硫。其他15种矿物质称为微量矿物质, 即少量矿物质。人体为保持健康, 每天只需要很少量这类矿物质(通常以微克计算)。

▲ **营养补充品**: 营养补充品包括多种产品, 如鱼油之类, 这是经科学家肯定的具抗病作用的食物性物质。黄酮类、大豆异黄酮素及类胡萝卜素是植物化合物, 即在水果和蔬菜中发现的, 能够减少患病的几率, 减轻某些疾病的症状。

其他营养补充品, 如褪黑激素、脱氢表雄酮和辅酶Q₁₀, 是人体中存在的物质, 也可在实验室中以合成方法制成。一个类似的例子是嗜酸菌, 这是人体中一种有益细菌, 作为营养补充品, 它可以帮助治疗消化系统疾病。许多年以前, 科学家就已知道, 氨基酸是蛋白质的基础材料, 可以增强免疫系统和促进健康。不过, 它只是在最近才作为独立的营养品出售。



营养补充品的益处

许多人服用复合维生素和矿物质补充品，来预防营养缺乏症。最近的研究提出更多的理由，表明服用各种营养补充品可以预防和治疗疾病，而且最佳剂量可能要比通常认为的更高。

如果你身体基本健康，经常服用营养补充品有好处吗？如果你身体不适或生病了，能否期望营养补充品提供任何帮助？根据研究，服用了本书所述的营养补充品，大多数人可以期望获得下列主要益处。

改善饮食 传统观念一直认为，健康的人只要饮食平衡，避免缺乏某种营养素，就不须服用营养补充品。但是调查显示，只有9%的美国人每天吃5人份新鲜水果和蔬菜，而这是预防疾病必须摄取的最低营养含量。

据估计，北美成年人中较年轻者的钙摄入量约为目前推荐的正常服用量1000毫克的60%，远远低于50至70岁男女的正常服用

量1200毫克这一标准。

根据加州大学伯克莱分校的专家对美国全国数据的审核，人们选择的食物往往缺乏营养。例如，一般会选择洋芋片作为蔬菜，而不选择绿花椰菜；宁愿喝一杯汽水、可乐之类的饮料，而不去喝脱脂牛奶。这类食物不仅给饮食中带来太多的脂肪和糖，还会导致维生素、矿物质和抵抗疾病的植物化合物的摄取量无法达到最佳水准。这些专家指出，许多美国人的饮食中只含有镁和叶酸的推荐摄取量的一半。调查显示，美国人的饮食中，含量明显不足的其他营养素为维生素A，C和B，以及铁和锌。

即使营养安排得再好，也很难维持均衡饮食，保证每种营养素都能达到每日推荐摄取量(RDA)。例如，从整体上看，素食者要比肉食者更健康，但是他们仍可能缺少某些营养，如铁、钙和维生素B₁₂。此外，以健康、低脂肪食物为主的人，就无法单从食物中摄取推荐剂量的维生素E，因为含有维生素E的许多食物

都是高脂肪的。另一个难处是，所谓的均衡饮食中可能缺乏研究人员认为可以促进健康的特殊物质，如鱼油、大豆异黄酮素等。对于身体健康、但无法天天保持均衡饮食的人，营养补充品可以弥补这些营养上的不足，或将他们从食物中摄取的营养提高到最佳水准。

还有其他各种原因，说明养成良好饮食习惯的人，也能从日常的营养补充品中获益。有些专家认为，环境的污染（从汽车中排出的废气到工业化学品和垃圾）能够通过无数途径损害人体细胞，破坏人体组织，并且消耗人体的营养。许多营养补充品，尤其是具有抗氧化作用的补充品，

你与你的医生

选择可以提高生活品质的生活方式，有助于身体健康，如此你在生理和心理上才会感到更舒服。同样重要的是，这些习惯能够延年益寿。下面列出的是一些应该采取的行动。

■ 抽烟者，请戒烟。每年有35万例过早死亡的例子，其原因就是抽烟。

■ 采用多样化、低脂肪的饮食。专家推荐，每天要吃5人份以上的水果和蔬菜，大量谷类食物和低脂乳制品（以摄取可增强骨骼的钙）。

■ 喝酒要适量。过量饮酒（男性一天两杯，妇女一天1杯）会导致高血压、心脏病、癌症和其他健康问题。

■ 定期运动。研究显示，即使是30分钟的步行、游泳、打网球或其他形式的运动，都有助于减少得病和过早死亡的危险。

■ 避免体重严重超重。成年人体重剧增（10公斤以上）与中年死亡率增加有关。要通过适当摄取热卡 and 做运动，来控制体重。

■ 保护自己，不要晒太多太阳。过多的阳光会损害皮肤，造成皮肤癌和白内障。要使用防晒油，避免长时间曝晒，戴墨镜，经常检查皮肤是否有异常现象。

■ 控制压力。你无法完全避免现代生活带来的这种后果，但是通过运动、沉思或进行自己喜欢的活动，能够使压力不致变得令人无法承受。