

◎ 中国家庭必备工具书

维生素保健康

全书

马莉 编著

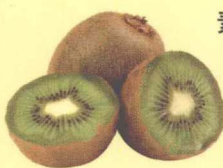
超值白金版

29.80



蘑菇富含维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素D、烟酸等

蘑菇



猕猴桃富含碳水化合物、膳食纤维、维生素及多种微量元素

猕猴桃



菠萝富含维生素A、维生素B₁、维生素B₆、维生素C及多种矿物质和有机酸

菠萝



芝麻富含蛋白质、维生素E和维生素M，有健脑益智、延年益寿的功效

芝麻



草莓富含胡萝卜素、B族维生素、烟酸等，对老人、儿童大有裨益

草莓



杨桃富含维生素、有机酸等，能增强机体的抗病能力

杨桃

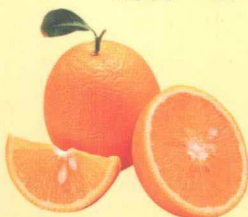
小白菜富含膳食纤维，但需急火快炒，趁鲜食用

小白菜



柑橘类水果富含维生素C，有益于皮肤白皙健康及防癌抗癌

橙子



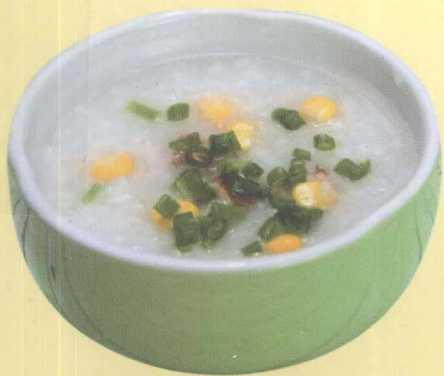
水萝卜能增加机体免疫力，对防癌、抗癌有重要作用

水萝卜



花生中的维生素E和锌，能增强记忆，抗衰老，滋润皮肤

花生



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

维生素保健康

全书



马莉 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素保健康全书 / 马莉编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.4
ISBN 978-7-5308-7821-7

I . ① 维… II . ① 马… III . ① 维生素—保健—基本知识 IV . ① R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062447 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京德富泰印务有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 897 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

随着人们生活水平的不断提高，人们的生活日益倾向于健康化，所追求的生活也不再只是简单的温饱，而是更注重营养均衡及合理搭配。维生素是食物营养中必不可少的营养素，同时，维生素也是人体酶系统的构成要素，对维护人类健康起着重要作用，它能调节人体的新陈代谢，使身体的各个部位有效地运作并维持身体的最佳状态。世界卫生组织报告指出，人类常见疾病有 135 种，其中 106 种疾病与维生素摄取不足有关。如果人体内缺乏维生素，或维生素摄取量不平衡，其他营养素就不能被人体顺利吸收、利用，从而引发多种疾病，严重的甚至会导致死亡。可以说，没有维生素，人类的各项生命活动将不能进行下去。

维生素是人类生存所必需的营养元素。科学地摄取维生素对正常的生命活动至关重要，有很多医学专家指出，很多维生素缺乏病患者由于不了解自己得病的原因，没有补充相应的维生素，而是一味地服用各种药物，长期用药的结果是老病未愈，又添新病。正确地摄取维生素，不仅可以增强体力还能提高自身的免疫力。体内有足够的维生素，不但不容易感冒，还能有效地预防一些慢性病。此外，维生素还能让你年轻漂亮，维生素对现代人的皮肤保健至关重要。

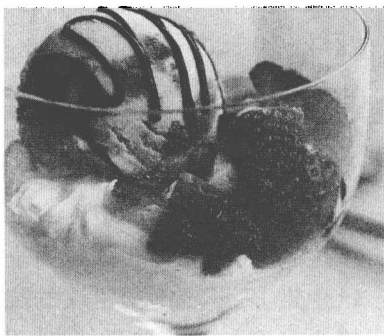
维生素在人体多种代谢活动中充当重要角色，它促进蛋白质、糖和脂肪的合成，促进人体生长发育，提高人体免疫力，延缓人体衰老……其中，维生素 A、维生素 C 及维生素 E 的美容功效十分显著。维生素 E 有很强的抗氧化作用，它可以让细胞代谢活跃，使细胞恢复年轻状态，淡化肌肤斑点。维生素 A 则可防止癌细胞增殖。另外，维生素 A 对眼球的晶状体形成有很重要的作用，维生素 A 不足，常会出现视力减退、肌肤干燥、容易感冒、动脉硬化以及胃溃疡等症状。维生素 C 可增强身体免疫力而预防疾病发生，维生素 C 不足能引起维生素 C 缺乏病（又称“坏血病”），维生素 C 还与病毒抑制因子的产生有关，对预防及治疗感冒有很大的作用。此外，维生素 C 对于美容、抗过敏、抗组胺均有一定作用。维生素 B₁ 不足，则可引起头脑退化。一般人只知道维生素 B₁ 不足引起脚气病，但不知脑细胞利用葡萄糖转化为能源时也不可缺乏维生素 B₁。如果维生素 B₁ 不足的话，脑功能就会下降，造成糊涂、打瞌睡现象。所以，当人们出现打瞌睡时，就要注意看看自己是

不是维生素 B₁ 不足了。

许多人认为,如果能够合理膳食,全面、均衡地摄取各种营养,就可以满足人体对维生素的需要,无需额外补充。从理论上来说确实如此,但事实并非尽然。由于繁忙的生活节奏、不合理的饮食习惯,食品加工烹调过程中的营养流失等因素,不同人群、不同年龄段对维生素的需求量不同,维生素摄入不足或不均衡的现象还普遍存在。所以,除了改变饮食习惯,调整膳食结构外,每天额外补充一些维生素也很有必要,在服用维生素时,由于年龄和个体的差异,人体所需要的维生素也会有所不同,因此科学掌握维生素知识就显得尤为重要。

本书全面介绍了维生素与人体健康的关系,指出了维生素缺乏或摄入过多对人体健康的危害,详细介绍了各种维生素对人体的生理用途、用量、不良反应、注意事项及正常人每天所需营养供给量,并详细讲解了日常各种食物的维生素含量、营养价值及搭配宜忌,以便读者更好地做到合理搭配饮食、科学烹调加工食物及选择自己最需要的维生素,并掌握正确的维生素摄取方法。本书内容丰富,通俗易懂,适合当代崇尚健康、追求健康、迫切需要了解和加强维生素方面的科学知识的广大朋友阅读参考。

《维生素保健康全书》分为“人体健康离不开维生素”“维生素应该这样补”“维生素与美容抗衰”“不同人群的维生素保健方法”“维生素的最佳搭档:矿物质”“常见食物中的维生素档案”“维生素是个好医生”七篇,详细向你介绍维生素的种类及各自功效,维生素缺乏与过量的危害,科学、高效地补充维生素的方法,矿物质对维生素吸收及功能发挥的影响,如何从食物中高效摄取维生素等知识。通过阅读本书你将会全面了解维生素的重要作用,掌握自身所必需的维生素知识,享受维生素为你带来的健康生活。

目
录

第一篇 人体健康离不开维生素 /1

第一章 维生素的秘密.....	2
什么是维生素.....	2
维生素的发现之旅.....	3
维生素的命名和分类.....	4
维生素的来源.....	5
天然维生素与合成维生素	6
如何选择维生素.....	7
维生素之间的相互作用	8
维生素与其他营养素的作用	9
中国人碗里最缺的五种维生素	9
人体中的维生素是怎么流失的	10
第二章 走进维生素家族	11
维生素 A——眼睛滋润剂.....	11
维生素 B ₁ ——精神振奋剂.....	12
维生素 B ₂ ——身体修复工程师.....	13
维生素 B ₃ ——细胞活化专家.....	14
维生素 B ₄ ——健脑助手.....	15
维生素 B ₆ ——万能“吸油纸”.....	15
维生素 B ₁₂ ——血液的“保护神”	16
维生素 C——人体免疫干将.....	17
维生素 D——钙质护卫队.....	18
维生素 E——青春不老泉.....	19

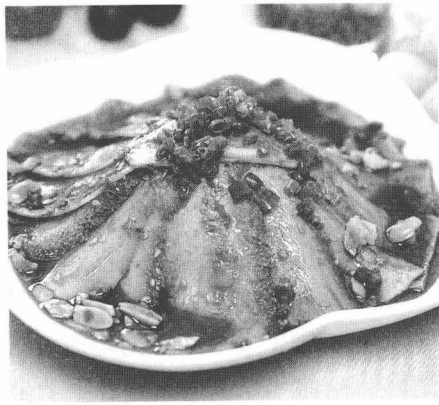
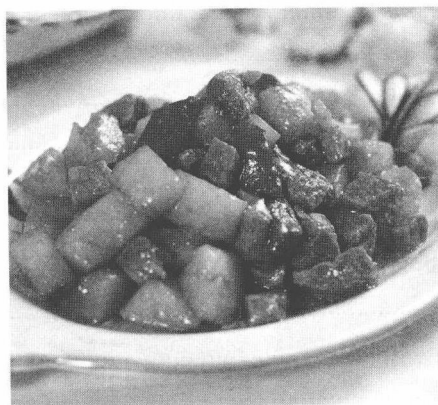
维生素 K——止血护肝	20
维生素 P——血管保护者	21
叶酸——胎儿守护神	21
泛酸——压力化解散	22
生物素——秀发不再脱落	23
肌醇——促进脂肪代谢	24
对氨基苯甲酸——返老还童的秘密	24
维生素 B ₁₃ ——护肝卫士	25
维生素 B ₁₅ ——降胆固醇高手	26
维生素 B ₁₇ ——饱受争议的抗癌战士	26
维生素 B _t ——脂肪燃烧者	27
维生素 U——治溃疡专家	27

第三章 维生素的保健功效 28

维生素是天然的美容品	28
维生素能够提高记忆力	29
维生素促进人体发育	29
维生素增强细胞活力	30
维生素可以延年益寿	31
维生素有利于优生优育	32
维生素是天然的塑身药	33
维生素可加快伤口愈合	33
维生素缓解暴力情绪滋生	34
维生素的补血奇功	35
维生素能够提高免疫力	36
维生素能够防癌抗癌	36

第四章 维生素失调危害多 38

补维生素要适量，过多过少皆有害	38
维生素 A 缺乏与过量的危害	39
维生素 B ₁ 缺乏与过量的危害	40





维生素 B ₂ 缺乏与过量的危害.....	41
维生素 B ₆ 缺乏与过量的危害.....	41
维生素 B ₁₂ 缺乏与过量的危害.....	42
维生素 E 缺乏与过量的危害.....	43
维生素 C 缺乏与过量的危害.....	44
维生素 D 缺乏与过量的危害.....	46
维生素 K 缺乏与过量的危害.....	47
叶酸缺乏与过量的危害.....	47
泛酸缺乏危害也不小.....	48
如何判定自己缺少哪些维生素.....	48

第二篇 维生素应该这样补 /51

第一章 吃出健康，高效摄取维生素..... 52

维生素最好从食物中摄取.....	52
维生素 A 与蛋白质一起食用吸收率高.....	53
大蒜使维生素 B ₁ 在体内长时间保存.....	53
多种方法助你高效摄取维生素 B ₁	54
吃鱼皮，喝鱼汤助你高效摄取维生素 B ₂	54
当季蔬菜水果维生素 C 含量高.....	55
油有助于胡萝卜素吸收.....	55
协调搭配食物，获取丰富维生素.....	56
维生素强化食品助你高效摄取维生素.....	57

第二章 一年四季中的维生素补充法则..... 59

春天到，老人孩子亟须补维生素 D.....	59
春天易感染，维生素来帮忙.....	61
夏季没胃口，注意补充维生素.....	62
夏季防晒，补充维生素 E.....	64
秋季养肺，维生素当先.....	65
维生素助你抗击“秋老虎”和“贼风”.....	66
冬季，让维生素为你暖身.....	68
维生素是你冬天里护齿的好帮手.....	69
冬天去哪里寻找维生素 A.....	70
芒种时节，B 族维生素助你驱蚊.....	71
谷雨补充 B 族维生素让你心情平缓.....	71
春夏秋冬，一年四季都要补充维生素 C.....	72
记住补充维生素的最佳时间.....	73

第三章 科学服用维生素，重在细节 74

日常适量补充维生素很必要	74
维生素要在饭后服用.....	75
选购优质维生素有妙招	75
吃鱼肝油防治佝偻病要多加注意	76
了解维生素的用量标准	77
如何确定维生素计量单位	77
知晓维生素间的单位换算	78
补充维生素 C 禁忌多	78
别拿鱼油当鱼肝油补.....	79
维生素不仅能内服，也可以外用	80
颜色帮你判断蔬菜中胡萝卜素含量	81
保留营养不浪费，饮用牛奶技巧多	81
生吃鸡蛋会影响生物素吸收	82
食用精炼油容易缺乏维生素 E.....	82
常喝软饮料会导致维生素缺乏	83
黑面包比白面包含有更多维生素	83

第四章 保鲜维生素，让营养不流失 84

冷冻让你家的维生素最新鲜	84
摘、洗、切——小动作可能破坏大营养	85
烹饪方式与维生素	86
小器具大影响：厨具与维生素的关系	87
醋和淀粉，维生素的好朋友	88
巧用保鲜膜保营养，给剩菜撑起“保护伞”	89
有些粥可以放面碱，有些粥不可以	90
这样“吃”茶，茶中维生素不流失	91
维生素 C 可以这样保鲜	91
学会选购食物，让维生素更新鲜	92
巧吃菠菜获取更多维生素	93

第五章 小心药物破坏维生素的保健功效 94

维生素并非和所有药物都“一拍即合”	94
利尿剂导致维生素 B ₁ 流失	95
口服避孕药要补充维生素 B ₂	95
维生素须与抗癫痫药物间隔服用	96
药物与叶酸间的服用宜忌	96
补充维生素 K 要避开这些药物.....	97
药物对维生素 A 的副作用	97
药品与维生素之间的配伍关系	99
药物对维生素 E 的副作用	99



这些药物与维生素 C 同服要多注意	100
-------------------------	-----

第六章 常用维生素制剂简介及服用说明 101

维生素制剂的选择方法	101
安全购买维生素制剂	102
如何服用维生素效果最佳	103
服用维生素制剂的注意事项	103
维生素制剂的药用与食用	104
服用某些维生素时也需忌口	104
维生素 A 胶丸	105
维生素 AD 胶丸	105
维生素 B ₁ 片	106
维生素 B ₆ 缓释片	106
维生素 C 片	107
维生素 B ₂ 片	107
维生素 E 胶丸	107
烟酸片	108
维铁片	108
泛酸钙片	108

第三篇 维生素与美容抗衰 /109

第一章 润泽肌肤，增白养颜的维生素 110

皮肤的软化剂——维生素 E	110
补足维生素 B ₅ ，肌肤光滑有弹性	111
维生素 A+ 维生素 E：美肤、润颜、防青春痘	112
维生素 B ₁ + 维生素 B ₂ + 维生素 C：利水润肤显成效	113
B 族维生素 + 维生素 E：增白肌肤，生津润燥	114
维生素 A+ 维生素 C：抗氧防衰葆青春	115
多种维生素悦肤粥，健康美颜兼得	116
补足维生素 D，营养肌肤美容颜	117
天然美容法——自制维生素美容面膜	118
富含维生素的花粉：健美养生，滋养肌肤	119

第二章 祛斑、除痘与抗皱的维生素 121

名副其实的除皱大王——维生素 A	121
蝴蝶斑的克星——维生素 C	122
维生素 A+B 族维生素 + 维生素 C：消除皱纹，白嫩肌肤	123



维生素 A+ 维生素 E：祛皱除痘两不误.....	124
维生素 B ₁ + 维生素 B ₃ ：滋阴润燥祛色斑.....	126
维生素 C+ 维生素 E：助你做美丽的无斑女郎.....	127
芦荟富含维生素，祛痘淡斑是能手.....	128

第三章 护发养发的维生素 129

头发保养需要哪些维生素	129
泛酸，为少白头朋友解烦忧	130
B 族维生素 + 维生素 C：去屑保湿的最佳护发拍档.....	131
维生素 B ₁ + 维生素 B ₂ + 维生素 B ₃ ：补养精血，润肤乌发	132
维生素 P：乌发补肾、润五脏	134
黄豆芽，含有多多种维生素的护发使者	134
生物素 + 维生素 E：少白头和秃顶的拯救者	135
自制维生素发膜，养发护发时尚之选	136

第四章 养目护眼的维生素 138

及时补充维生素 A，全方位护眼效果好	138
常食维生素 B ₁ ，让眼睛水灵灵.....	139
维生素 B ₂ 补足了，远离眼疾视力好.....	140
及时补充维生素 C，防止白内障发生.....	141
菊花伴 B 族维生素，舒肝明目见效快.....	143
合理补充维生素 B ₆ ，清心明目有保障	144
补足三种维生素，眼睛年轻又闪亮	145
维生素 B ₁₂ ，功能多样的护目天使	146
荸荠，维生素丰富的护眼菜	147

第五章 香口健齿的维生素 148

维生素 B ₂ + 维生素 B ₆ ：口中异味无处寻.....	148
维生素 C 补足了，牙龈健康口气香.....	149
B 族维生素 + 维生素 C：理气滋阴香口健齿	150
及时补充维生素 D，护齿固齿有保障	151
补足维生素 A，漂亮牙齿不用愁.....	152
维生素 A+ 维生素 D，让牙齿从此不“危”生	153
牛奶加鸡蛋，多种维生素护齿保健	154
维生素与钙质一起补，健美牙齿	155

第六章 塑身美体的维生素 157

美乳标准及维生素的作用	157
吃对维生素，把握每月丰乳良机	158
海藻、卵磷脂、苹果酸与 B 族维生素节食法	159
合理补充维生素 A，肌肤滋润塑身形	159
维生素 B ₂ + 维生素 C：美体塑身的健康组合.....	160



维生素 B₁ 补足了，理气降压身材好..... 161

及时补充维生素 B₆，清热解毒降脂瘦身 162

“维生素餐”能瘦身是误区 163

第七章 保持年轻、活力和性感的维生素..... 165

消除疲劳、补充能量的五大维生素 165

辅酶 Q，帮你留住青春的脚步 166

维生素 A+B 族维生素，让你神采焕发..... 167

缓解压力、使你冲劲十足的两种维生素 169

B 族维生素 + 维生素 C+ 维生素 E：益气延年增活力 170

维生素 D，滋阴补血添活力..... 171

MVP 维生素方案，为你带来“性”福 173

富含多种维生素的葡萄，告别衰老的青春使者 173

第四篇 不同人群的维生素保健方法 /175

第一章 维生素与婴幼儿健康 176

儿童是否需要补充维生素 176

婴儿期补维生素决定孩子一生 176

儿童缺乏维生素的表现 177

儿童缺乏维生素 A 易患病..... 177

小儿佝偻病与维生素 D..... 178

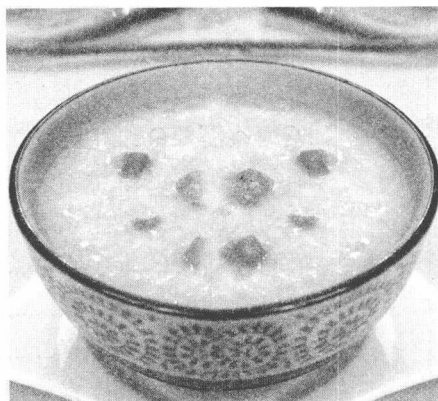
维生素对儿童智力的影响 178

能改善儿童心脏功能的维生素 179

儿童服用维生素过量的表现 179

儿童补充维生素不宜选择药补 180

能促进儿童长高的维生素 181





第二章 维生素与女人健康 182

维生素与女性健康	182
女性普遍缺乏维生素	183
不同时期女性需要补充的维生素	183
青春期少女，巧补维生素	183
更年期女性对维生素的需求	184
维生素与经前紧张综合征	184
孕妇呕吐服维生素 B ₆ 要注意	185
母乳喂养宝宝，妈妈要补足维生素	185
要想孩子有口好牙，孕期补足维生素	186
补充维生素，远离不孕之忧	187

第三章 维生素与中老年人健康 188

维生素与中老年健康	188
老年人补充维生素注意什么	189
老年人缺乏维生素的表现	189
老年人如何补充维生素	190
被压力围困，维生素带你“突围”	190
维生素及时补，“男性 40 综合征”难上身	191
预防骨质疏松，维生素 D、维生素 K 需联手	192
多补维生素，延缓衰老正当时	192
高脂血症慎补何种维生素	193
老年人寿斑与维生素	193
老年人智力障碍与维生素	194
维生素 B ₂ 让中年的你享受和谐性生活	194
留不住维生素 D，风湿容易缠上你	195

第四章 维生素与特殊人群健康 196

上班族需要的维生素	196
SOHO 族需要的维生素	197
素食族需要的维生素	198
肉食族需要的维生素	198
外食族需要的维生素	199
夜猫族需要的维生素	199
吸烟族需要的维生素	200
脑力族需要的维生素	201
运动族需要的维生素	201
嗜酒族需要的维生素	202
司机族需要的维生素	203
美容族需要的维生素	203
高温族需要的维生素	204



差旅族需要的维生素.....	204
低温族需要的维生素.....	205
主内族需要的维生素.....	206

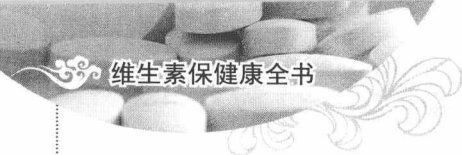
第五篇 维生素的最佳搭档: 矿物质 /207

第一章 鸳鸯配——维生素与矿物质的亲密关系 208

矿物质与维生素相互合作	208
只要青春不要痘——维生素 A+ 锌	209
燃烧脂肪不是梦——维生素 + 碘	209
戒毒戒酒的营养素——B 族维生素 + 镁 + 钙	210
促进抗氧化——维生素 E+ 硒	211
告别缺铁性贫血——维生素 C+ 铁	211
治疗溶血性贫血——维生素 B ₁₂ + 钴	212
抵抗脚气病——维生素 B ₁ + 硫	213

第二章 多种矿物质, 健康生活不可缺 214

生活中常见的矿物质缺乏	214
如何检测身体的微量元素	215
钙是人体的“生命元素”	215
磷在人体内有何功用	217
镁在人体内作用大	217
钾的主要功能有哪些	218
钠是人体“生命之盐”	219
氯能保持体内水分	220
硫是很好的美容元素	221
铁是最棒的补血物质	221
碘抵抗辐射最有利	223
锌是永葆青春的良药	223
硒是抗氧化的能手	224
铜有助于健脑防癌	225
铬降低血压防血糖	226
钼可减少致癌物质	227
铅是体内的“危险分子”	227
氟是牙齿的守护神	228
钴帮助人体制造红细胞	229
硼对肌肉有强化作用	230



第三章 摄取矿物质，天然食物是来源 231

富含矿物质的蔬菜.....	231
富含矿物质的豆类.....	236
富含矿物质的食用菌类	238
富含矿物质的坚果类.....	240
富含矿物质的水果.....	243
富含矿物质的谷物.....	247
富含矿物质的肉类.....	250
富含矿物质的水产品.....	254
富含矿物质的调味品.....	256

第四章 科学地补充矿物质，吃对了才有效 259

人体对微量元素的日需求量	259
补充矿物质的最佳形式	260
补充微量元素的三大原则	260
微量元素的两面性.....	261
矿物质之间有相互作用	261
让身体对矿物质最大化吸收	262
有些食物成分影响矿物质吸收	263
“金字塔”式膳食是摄取矿物质的有利方法	263
保健品补矿物质，慧眼识珠选良品	264
矿物质制剂的补充注意事项	265
春季，孩子补钙的好时节	265
冬季御寒多补充钙和铁	266
夏季出汗多，合理补充矿物质	268
秋季吃南瓜补充矿物质	269
每天补点矿物质，可降低血脂	269
日常就补矿物质，远离不“性福”	270

第六篇 常见食物中的维生素档案 /271

第一章 富含维生素的五谷杂粮 272

大米.....	272
面粉.....	273
小米.....	274
黑米.....	275
燕麦.....	276



黄豆.....	277
玉米.....	278
高粱.....	279
薏米.....	280
糯米.....	281
荞麦.....	282
豌豆.....	283
红豆.....	284
绿豆.....	285
黑豆.....	286

第二章 富含维生素的蔬菜 288

白菜.....	288
菠菜.....	289
黄瓜.....	290
空心菜.....	291
番茄.....	292
茄子.....	293
胡萝卜.....	295
韭菜.....	296
卷心菜.....	297
芹菜.....	298
青椒.....	299
蒜薹.....	300
洋葱.....	301
萝卜.....	302
山药.....	303
土豆.....	304
木耳.....	305

第三章 富含维生素的水果 307

苹果.....	307
葡萄.....	308
柚子.....	309
香蕉.....	310
西瓜.....	311
草莓.....	311
樱桃.....	312
柠檬.....	313
橘子.....	314
芒果.....	315
大枣.....	316



菠萝..... 317

梨..... 318

桃..... 319

猕猴桃..... 320

木瓜..... 321

第四章 富含维生素的肉类 322

猪肉..... 322

牛肉..... 323

羊肉..... 324

鸡肉..... 325

鸭肉..... 327

兔肉..... 328

猪蹄..... 329

马肉..... 330

驴肉..... 331

鸽肉..... 332

第五章 富含维生素的禽蛋类 333

鸡蛋..... 333

鸭蛋..... 334

鹅蛋..... 335

鹌鹑蛋..... 336

鸽蛋..... 337

松花蛋..... 338

第六章 富含维生素的水产品 340

鲤鱼..... 340

草鱼..... 341

鲫鱼..... 342

