

维生素,这个熟悉而又陌生的小东西,

它的背后究竟隐藏着什么?

本书将向你全面讲解维生素养生祛病的秘密……

维生素是个好医生



魏辛夷 张新秀 主编



全世界都在推崇的养生祛病智慧

千万不要小瞧这些小东西,一旦失去它我们的生命就不复存在

每一种维生素都相当于一味良药,利用好它才能拥有健康

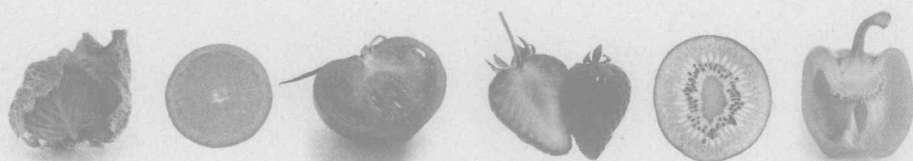
要想使我们人体焕然一新

维生素就是你不可缺少的随身药囊



化学工业出版社

维生素是个好医生



化学工业出版社

· 北京 ·

发行所：北京人民

电话：63914444

维生素是破译人体健康密码的又一把钥匙。你的身体缺少维生素吗？缺少了维生素有哪些后果？该补哪种维生素？补多少、怎么补？不同的维生素有什么区别？不同类型的人群服用维生素有什么禁忌……本书通俗地介绍了各种维生素缺乏的症状及其应对策略，希望每一位读者都能拥有属于自己的维生素养生处方，科学地摄入维生素，滋养好自己的身体，增加生活乐趣，提高生活质量。

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素是个好医生/魏辛夷，张新秀主编. —北京：
化学工业出版社，2009.1
ISBN 978-7-122-04430-3

I. 维… II. ①魏…②张… III. 维生素缺乏病-诊疗 IV. R591.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207839 号

责任编辑：李岩松 孙振虎

装帧设计： 王晓宇

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市宇新装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 190 千字

2009 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究



维生素是一个鲜为人知的“好医生”

(代序)

每个人都希望找到一个万能的医生，然而真正的“好医生”不在医院，而在那些常见的瓜果蔬菜之中。这个“医生”的名字就叫做“维生素”。

顾名思义，维生素就是维护生命的元素，在人体内有着举足轻重的作用。缺乏维生素，我们的身体就会出现这样或那样的问题。如果严重缺乏，将威胁我们的生命！说维生素是一位治病的“好医生”，提出这样的观点毫不为过。事实上，这个不为人所关注的“医生”每天都在为我们的身体提供细心而周到的保护，我们身在福中不知福，不仅对其没有丝毫的感恩，甚至认为维生素已经过时了，缺乏新鲜感，就像吃喝拉撒睡一样让人司空见惯。但是关于维生素“医生”的真正价值，我们还远远没有认识清楚。维生素内部所隐藏的养生治病的秘密很多都是你需要学习和掌握的，其中有福佑你不生病的智慧。

虽然维生素不像蛋白质、脂肪、糖类那样，为你提供生命的能量，也不能像空气和阳光那样，让你体会生命的价值，甚至一时半会儿缺点维生素，你也不会感觉到自己有什么问题。事实上，你的身体早就通过各种各样的小疾病给你敲响了警钟，只是你没有在意而已！

这是因为维生素是人体非常重要的元素，它最重要的作用就是参与体内各种代谢过程，促进蛋白质、糖、脂肪的合成。当人体缺乏维生素时，体内各种合成就会出现障碍，进而使得代谢过程发生紊乱，身体构成和能量供给出现异常。这个道理就好像一辆汽车在路上行驶，由于缺乏有效的疏通，导致道路堵塞。虽然汽车的功能丝毫无损，但是一样无法抵达目的地。如果换成是人的话，这种堵塞现象就是亚健康或疾病的症状。

这些问题大多时候都是维生素缺乏造成的，但是，并不是说你随便抓起某种维生素片吃吃就好了。要知道，每种维生素的作用都是不同的，乱吃维生素不仅不会起到好的效果，还会引起身体的其他疾病。食用维生素要注意很多事项，即使你补充了正确的维生素，但很可能因为一些不经意的小细节，就让你的维生素“付诸东流”，甚至让补充的维生素成为健康的“杀手”……

有关维生素的一切秘密，本书中都有详尽的阐述。通过这本书，你会看到维生素全新的一面——一个很好的健康“医生”！它告诉你也许只是一点点的维生素，就让你摆脱了身体的大麻烦！本书还提供了一系列维生素使用方案，让你在日常生活中轻松补充身体所缺乏的维生素，从而保障身体健康，活出完美而充实的人生。

目 录



第一章 小元素，大养生

维生素本身就带有“维护生命”的意思。不要小看这些在人体中含量并不高的小东西，它们的适量存在才能让你更加健康。相反，如果你的体内过少或者过多地存在某种或者某几种维生素，那么身体就会陷入疾病状态。

维生素是这样发现的——东印度群岛上的脚气病 / 2

维生素凭什么能维护生命 / 3

生吃食物治病的秘密——“生食养生法” / 5

“花开两朵”——脂溶、水溶性维生素的不同养生 / 6

大脑的“营养卫士”——让维生素保护你的脑 / 8

赶跑不甘寂寞的自由基 / 10

维生素养生——增强人体免疫力 / 12

中国人碗里最缺的五种维生素 / 13

第二章 维生素世家，滋养身心每个细节

维生素的家族成员很多，从维生素 A 到维生素 K，它们都在不同的地方，保护你的身体。从五脏到皮肤，从眼睛到四肢，以及血液、毛发……维生素全都——地滋润到了！

滋润双眼从维生素 A 开始 / 16

- 维生素 B——从低等微生物到高等动物、人类的“共同依赖” / 18
- 维生素 K——止血护肝“小护士” / 22
- 维生素 B₁——催化代谢的“舵手” / 24
- 维生素 B₁₂——血液的滋养品 / 26
- 维生素 C——全面启动身体的防御系统 / 28
- 维生素 D——阳光“储备室” / 31
- 维生素 E——生命保鲜剂 / 34
- 维生素 PP——抗癞皮病维生素的“小名” / 36

第三章 小医生的“治病”秘籍

如果你的身体或者心理出现什么小毛病，比如口腔溃疡、痤疮、心情不好，也许你尝试了很多方法，但是效果都不大理想，此时，你可以检查一下自己是不是缺乏维生素。适当地补充一些维生素可以让你见到惊喜。

- 兔子的胃溃疡是怎么好的 / 40
- 用维生素 B “灭掉” 口腔溃疡 / 42
- 预防白内障——补充维生素 B、C、E / 43
- 治疗糖尿病应用最早的药物——维生素降糖秘方 / 45
- 调养肝部需要的维生素及用量 / 47
- 绿色降压法宝——降低血压的维生素 / 49
- 消除动脉硬化的“勇士们” / 51
- 多一点维生素 B，你的心情就会好一点 / 53
- 维生素神奇偏方——有的放矢治头痛 / 55
- 维生素 K 与维生素 D “联手” 防治骨质疏松 / 58
- 预防胆结石——每天一个橘子不能少 / 61
- 风湿患者请注意——体内是不是缺乏维生素 D / 62
- 千万不要以为感冒是不起眼的小病 / 64
- 如果缺了维生素 A，你会像夜晚的麻雀一样 / 65

第四章 选择自己的维生素“养生方”

在补充维生素的时候，因为个人的身体状况、饮食习惯和生活方式不同，维生素的补充也就大大不同了。比如，疾病、肥胖、喝酒、熬夜、压力大等，需要的维生素也都有很大的不同，那么，你适合补充哪种维生素呢？

维生素药品和营养保健品，你该选择谁 / 70

你是否需要额外“补一补” / 71

饮食满足不了身体需要，就得额外补一补 / 73

为啥喝水也长肉——越减越肥的真相 / 75

开车疲劳——来点维生素提提神 / 78

上班白领，你要怎样摄入维生素 / 80

熬夜“英雄”不能拒绝的维生素 / 82

戒不掉烟的人，像抽烟一样补维生素吧 / 85

电视迷，请你迷上维生素 A / 88

用维生素养体力，运动更持久、更放松 / 89

第五章 从维生素宝宝到维生素老人

从我们没有出生起，维生素就开始影响我们以后的生命状况了——

在妈妈肚里的宝宝叶酸不足，会带来宝宝出生后的残障；

孩子维生素 D 不足，会引起佝偻症，老年人和女性维生素 D 不足，会出现骨质疏松；

如果拥有了足够的维生素 E，老年人就会远离老年痴呆症，女人就会变得更加靓丽……

养育聪明宝宝，维生素帮大忙 / 92

护好宝宝的牙——在妈妈的肚子里就开始了 / 94

你的宝宝是母乳喂养吗（一） / 96

你的宝宝是母乳喂养吗（二） / 100

孩子为什么长不快——维生素与身高的关系 / 102

孩子学习成绩下降，离不开维生素 / 105

“三十而衰”——该补充哪些维生素 / 107

长寿——维生素带来的秘密 / 110

人过五十，用维生素预防老年痴呆 / 113

老人养生之道——对营养精细“挑剔” / 115

第六章 维生素女人，美丽从内而外绽放

漂亮分为两种，一种是外表的，一种是内在的。如果一个女人只做足表面文章，却有着衰老脆弱的内脏、骨骼，那美丽也是空洞，吃亏的仍是自己。维生素专家告诉你，只有用维生素从内部打理身心，由内而外调理肌肤，这样的女人才真正的美丽。

内在美——先养生，后美容 / 120

外在美——女人显现均衡维生素 / 123

看一看皮肤，即知缺少哪一种维生素 / 126

维生素 B₆——女性的维生素 / 128

女子养颜以血为本——美丽女人不贫血 / 130

一个女人不可能永远没有皱纹，但她可以永远没有斑 / 133

体味初为人母的幸福——用维生素告别不育 / 137

那几天可以笑着过——维生素让女人月月安心 / 139

叶酸——呵护准妈妈生个聪明宝宝 / 142

维生素 A——帮你抚平“传说”中的皱纹 / 144

72 岁，为何能拥有一头 2 米长的黑发 / 147

养颜秘方随处可见——维生素面膜 DIY / 150

第七章 占尽好时机，才有好养生

维生素养生也是有时机之分的。春夏秋冬，人的身体营养构成是不一样的，也由此维生素的体内构成的不同。那么，在四季中，我们需要怎样补充维生素呢？

春季——从小李烂嘴说起 / 156

春季——阳光维生素 D，老人孩子亟须补 / 158

春季——喝水、保暖、补充维生素 C / 159

夏季——没胃口，注意补充维生素 / 160

夏季——防晒补充维生素 E / 162

秋季——维生素养生，养肺为先 / 165

冬季——让维生素为你暖身 / 167

冬季——牙不好，补充维生素 D、C / 170

记住维生素补充的最佳时间 / 172

第八章 谁偷走了维生素的养生功效

明明补充了维生素，为什么身体的维生素状况还是没有改善？为什么人家服用维生素身体就健康起来，而我怎么还会出现一些不适呢？想过没有，也许正是不经意的小细节，让你的维生素“付之东流”，甚至让补充的维生素成为健康的“杀手”。

鸳鸯配——维生素与矿物质 / 176

这些东西与维生素 C 混着吃，后果很严重 / 178

饭可以当维生素吃，但维生素不可当饭吃 / 180

有时候，维生素会和食物“闹矛盾” / 182

有时候，服用维生素也会过敏 / 184

喜欢维生素有一千个理由，但千万别过量 / 186

“配伍禁忌”——小心吃药片干扰你的维生素吸收 / 189

肾不好，少服维生素 C / 191

维生素之间，是矛盾纷争还是协同作战 / 192

第九章 维生素“保鲜柜”，健康到你家

买回来的食物可不是简单地放在那里就可以等着吃了，做菜也不是味道好就可以得到充足的维生素了。同一种食物，有的人也许就会比你吸收的维生素多一些，不是因为他吸收好，而是食用方式好。这些你都了解吗？

冷冻让你家的维生素最新鲜 / 196

摘、洗、切——小动作可能破坏大营养 / 199
烹饪方式与维生素——煎、炸、蒸、煮、烤 / 201
烹饪用具与维生素——锅、碗、铲、勺 / 204
醋、淀粉的妙用——和维生素谈“恋爱” / 206
蔬菜汤中真的残留很多维生素吗 / 208
巧用保鲜膜保营养——给剩菜撑起“保护伞” / 210
有些粥可以放面碱，有些粥不可以 / 212
这样“吃”茶，茶中维生素不流失 / 214
时间——维生素 C 最大的“保鲜杀手” / 215

第十章 维生素食谱，盛满碗中维生素

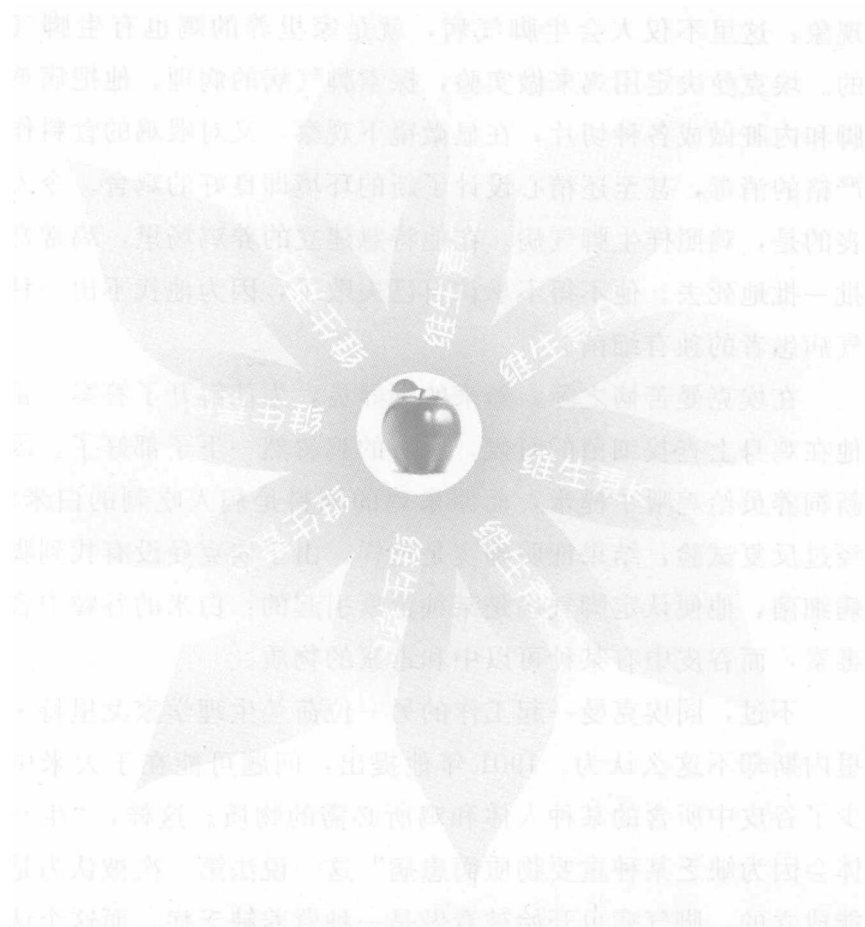
自古就说：“药补不如食补。”与药物补充维生素相比，许多人还是喜欢食补维生素。那么在此提供一些家常饭菜，让你在享受食物的美味中，得到你想要的东西。

维生素 A——三色豆腐羹、熘肝尖、煎杏仁银鳕鱼 / 220
维生素 B₁——肉菜包子、紫米黑芝麻海带粥、滑肉白菜 / 222
维生素 B₂——香菇炖豆腐、菠菜炒萝卜丝等 / 224
维生素 B₃——黄瓜炒蘑菇、西红柿炒鸡蛋、青椒炒猪肝 / 226
维生素 B₄——肉炒菜花、海带炖豆腐 / 228
维生素 B₅——青椒炒土豆丝、番茄炖牛肉、鲫鱼汤 / 229
维生素 B₆——蒜薹炒豆干、猪肝莲子汤、黑米绿豆粥 / 231
维生素 B₁₁——烧油菜、韭菜炒鸡蛋、豆芽生鱼片 / 233
维生素 B₁₂——卤猪肉皮、绉纱鸽蛋 / 235
维生素 C——紫椰菜牛扒、青椒里脊片、山楂水 / 237
维生素 D——香菇炒菜花、鱼香肉丝 / 239
维生素 E——牛奶枣粥、羊奶炖猪蹄 / 240
维生素 K——苜蓿粥、莴苣猪肉粥 / 242

第一章

小元素，大养生

维生素本身就带有“维护生命”的意思。不要小看这些在人体中含量并不高的小东西，它们的适量存在才能让你更加健康。相反，如果你的体内过少或者过多地存在某种或者某几种维生素，那么身体就会陷入疾病状态。





维生素是这样发现的——东印度群岛上的脚气病

19 世纪 80 年代，荷兰统治下的东印度群岛上的居民们长期受着脚气病的折磨。于是在 1886 年，荷兰政府成立了一个专门委员会，专门研究如何防治脚气病。荷兰病理学家、细菌学家克里斯蒂安·埃克曼也参加了这个委员会的工作。

当时，埃克曼认为脚气病是由细菌造成的。不过研究了很长时间，他都没有头绪。到了 1896 年，埃克曼发现了一个有趣的现象：这里不仅人会生脚气病，就是家里养的鸡也有生脚气病的。埃克曼决定用鸡来做实验，探索脚气病的病理。他把病鸡的脚和内脏做成各种切片，在显微镜下观察，又对喂鸡的食料作了严格的消毒，甚至还精心设计了新的环境即良好的鸡舍。令人沮丧的是，鸡照样生脚气病。在他特意建立的养鸡场里，鸡常常一批一批地死去。他不得不承认自己失败了，因为他找不出一一种脚气病患者的独有细菌。

在埃克曼苦恼之际，新来的饲养员，为他解开了答案。正当他在鸡身上查找细菌的时候，所有的鸡忽然一下子都好了。因为新饲养员给鸡喂了糙米，而原来鸡的饲料是病人吃剩的白米饭。经过反复试验，结果证明确实是这样。由于埃克曼没有找到脚气病细菌，他便认定脚气病是某种毒素引起的：白米的谷粒中含有毒素，而谷皮中有某种可以中和毒素的物质。

不过，同埃克曼一起工作的另一位荷兰生理学家戈里特·格里内斯却不这么认为。1901 年他提出，问题可能在于大米中缺少了谷皮中所含的某种人体和鸡所必需的物质。这样，“生物体会因为缺乏某种重要物质而患病”这一说法第一次被认为是可能成立的，脚气病也开始被看做是一种营养缺乏症。而这个认识





也带来了人们对疾病的新视角：在 19 世纪末，已经发现许多疾病都是由细菌引起的。于是，就出现了这样一种错误认识：所有疾病都是由细菌造成的。

10 年后，波兰化学家弗克，日本生化学家铃木、岛村和大岳，分别用不同的方法从米糠中获得了一种白色的结晶体。由于它是维持生命所必需的，所以建议命名为“Vitamine”。即 Vital（生命的）amine（胺），中文意思为“生命胺”，而治疗脚气病的维生素就是维生素 B₁。而到了 1929 年，由于埃克曼最先发现了维生素，荣获了当年度的诺贝尔生理或医学奖。



维生素凭什么能维护生命

对于现代人来说，维生素已经不是什么陌生的名词了。可是，在 20 世纪以前，人们对维生素的了解十分有限，而对维生素的“无知”，也造成了大批无辜的死亡。其中，最为人所知的是，1519 年，葡萄牙航海家麦哲伦的远洋航行中的船员“无故”死亡。

当时，麦哲伦的船队从南美洲东岸向太平洋进发，三个月



说起：

维生素主要是参与体内各种代谢过程，促进蛋白质、糖、脂肪的合成利用。现在许多已知的维生素是多种酶的辅酶和辅基的重要成分。

它们对人体各部分都有重要作用。

脑部发育：维生素中也有与脑部发育相关的营养素，如胆碱、维生素 B₁、叶酸等。

视觉发育：维生素 A 则是合成视紫质的重要原料，而视紫质则是视网膜成像时不可缺少的“感光物质”。当人体缺少维生素 A，就会引起“夜盲症”、干眼病及角膜软化症等视力疾病。

体格发育：钙是构成骨骼和牙齿的基本元素，维生素 D 能帮助钙的吸收，预防婴儿佝偻病和成人软骨病的发生。

人体细胞：人体代谢或长时间光照会产生氧自由基，过多的氧自由基会成为人体内的垃圾，此时适当地补充抗氧化剂，即可令人体细胞免受伤害。而维生素 C、维生素 A、维生素 E 就是很好的抗氧化剂。

当人体缺乏维生素时，体内酶的合成就会受阻，进而使得代谢过程发生紊乱，身体构成和能量供给出现异常。生理和营养学家认为，维生素是以“生物活性物质”的形式存在于人体中的，而缺少了这些“活性物质”，人们的身体就会很快走向死亡。

当然，不同种类的维生素对人体的意义是不一样的，每种维生素都在各司其职地保护我们的机体。比如，维生素 A 可以保持上皮细胞组织健康，促进生长发育，增加对传染病的抵抗力；维生素 E 能够维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢，维持中枢神经和血管系统的完整；维生素 D 可以调节人体内钙和磷的代谢，促进吸收利用和骨骼成长……

正是这些生命的保护专家，我们才能健康地生活下去。



生吃食物治病的秘密——“生食养生法”

你听说过“生食养生法”吗？

1963年，美国人安·威格莫尔在波士顿创建了一所慈善医疗机构“希波克拉底中心”，采用全面的生食治疗病人。其中，小麦苗和各种芽菜：苜蓿芽、向日葵芽、萝卜芽、豌豆芽、荞麦芽等，是最重要的“药物”即食物。这就是安·威格莫尔生食养生法的独特之处。

生食养生其中的一个根基就是：人体合成维生素能力的丧失（人类基因的99%和黑猩猩相同，但是人类自身却不会像黑猩猩一样合成维生素C。人类何时和为什么丧失了合成维的能力，至今仍是个谜）。当然，另外一个重要的因素则是，植物和多数微生物都能自己合成维生素，并且，在生食养生专家看来，工业革命带来了人类营养食谱的巨变——加工食物，而加工食物很大程度上不能满足遗传基因表达的需求，将食物中大量的维生素“消灭”了。





卜、番茄、黄瓜、丝瓜、乳瓜、花生、莴笋、芹菜、番薯、菱角、莲藕、荸荠、嫩板栗、青葱、大蒜、灯笼辣椒、生姜、香菜等，都可以作为生吃的食物，来补充你的维生素。在国外，小麦苗叶、大麦苗叶和各种芽菜等也备受“宠爱”。



“花开两朵”——脂溶、水溶性维生素的不同养生

要想正确了解自己如何补充维生素，首先要明确自己需要的维生素属于哪个种类。专家一般按照在油脂中和水中的溶解性，将维生素可以大致分为两类：脂溶性维生素和水溶性维生素。

1. 脂溶性维生素

如果你需要补充脂溶性维生素，那么你就要首先确认自己的脂肪吸收状况正常。否则，即使你补充再多的脂溶性维生素也是没有什么效果的。因为脂溶性维生素易溶于脂肪和大多数有机溶剂，不溶于水。它需要与脂肪吸收平行。所以，任何可使脂肪吸收不良的情况，如胆汁酸缺乏、胰腺功能不全、梗阻性黄疸、乳糜泻、热带口炎性腹泻、局限性肠炎，都会使得脂溶性维生素的补充成为“泡沫”，并且这些身体问题还会使某种或所有脂溶性维生素缺乏。值得注意的是，影响脂肪吸收的药物和矿物油也都可能导致脂溶性维生素缺乏。

目前，我们所知道的维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K 等都属于脂溶性维生素。所以在补充这些维生素时，要注意身体的脂肪摄取状况。在人体中，这些维生素主要储存于肝脏中，代谢后通过粪便排出，不过这些维生素代谢极慢，超过剂量，还会产生毒性效应。所以，在补充时，一定要遵守医生要求的剂量，不要过多服用。