

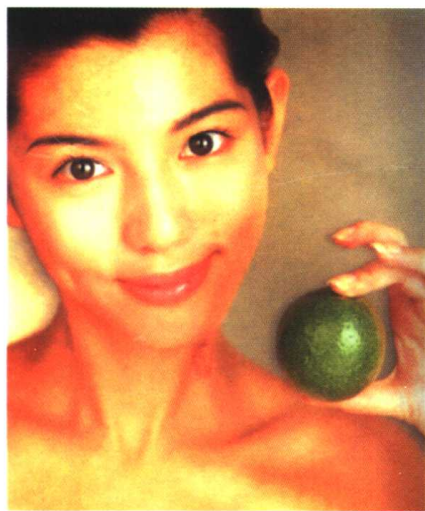
维生素 矿物质 驻颜养生术



维护健康新概念

刘苏秦 等 / 编著

- 你所必需的维生素与矿物质
- 如何从食物中摄取每日所需的维生素?
- 何种维生素使你更健康、美丽?



Vitamins and Minerals
Keeping You

Beautiful and Healthy

石油工业出版社

维生素 矿物质



Vitamins and Minerals Keeping You **驻颜养生术**
Beautiful and Healthy

维护健康新概念

刘苏秦 星烨 刘巍 / 编著
薛子 绘图

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素、矿物质驻颜养生术/刘苏秦等编著.

北京:石油工业出版社,2001.8

(时尚生活新视点丛书)

ISBN 7-5021-3440-9

I. 维...

II. 刘...

III. ①维生素-关系-人体-健康②矿物质-关系-人体-健康

IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043265 号

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

北京密云红光印刷厂排版

石油工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 170 千字 印 1—8000

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5021-3440-9/Z·156

定价: 16.00 元

时尚生活新视点丛书

编 委 会

主 编：刘平洋 林 木

编 委：（以姓氏笔划排列）

王天才 王伟力 史 红

刘平洋 李 达 李事伟

师 力 陈勇力 林 木

周智善 孟 斌 赵祖光

高勇进 钱 钧 黄 伟

丛书序

这是一套诠释当代人生活当中热点问题的丛书，全套分十个分册。作为一套批发时尚热点的丛书，本书将会极大地满足那些追求时尚，而又对其一知半解的人们。因为，本丛书对所涉及问题的解释深入浅出、通俗易懂，不失为一套很好的科普入门读物；同时对于广大读者来说，也是一套难得的时尚生活辞典。正因如此，丛书的名称定为《时尚生活新视点》。

在人类进化的长河中，时尚其实是一个长久的话题。当人还不能称其为“人”、而称“猿”的时候，时尚就已经存在了。

任何时代的进步都会有自己的节奏、声音和不同的表达方式，时尚也如此。

时尚的视点一定随人类的进化、科学技术的飞跃，时时产生变化。

20世纪80年代，泡图书馆、穿喇叭裤、唱港台歌曲、下海经商。

20世纪90年代，听摇滚、看金庸、考托福、学驾汽车。

新的世纪，炒股票、买彩票、旅游度假、上网、维生素养生、提升生存环境等等。

这些时尚，无不深深印有时代的烙印。



时尚其实是一种全方位的生活，人们不仅享受时尚，同时也在创造时尚。

当我们的祖先，把石头制成石斧的时候，拥有石斧是一种时尚。而掌握制作石斧的技能，则不仅仅是一种时尚，更重要的是，生产力的发展给人们以更富足的明天。

人们尝试一切新的东西，这样的生活与时尚是激动人心的。

今天的人们，每天都在为生活忙碌。为了精神上与物质上的富足，也为了追求更新的时尚，你要掌握更多的知识与技能。你不觉得不得要领吗？你跟得上时尚的快车吗？算了，也别再讨论“什么是时尚”这种老掉牙的问题了。走进这套丛书，彩票、旅游、上网、维生素养生、美化生存环境等等时尚信息会迎面扑来，不啻为时尚生活的美味快餐。来抓住身边一掠而过的所有事物、所有感觉吧！生活的各种机遇就会弥漫在你的周围。

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。对时尚的追求也是如此。

前言

“健康是福”。追求完美的现代人对能否保持身心健康越来越重视。人们对健康的追求更是不遗余力，逐渐形成一种风尚。

然而，生活中却仍有许多貌似无关紧要的不适感觉困扰着我们。比方说，为什么有些人自认为“营养充足”却依然时不时地伤风感冒、腰酸背痛呢？为什么有些人刷牙时牙龈常会无故出血，而皮肤上会莫名其妙地出现“乌青块”呢？为什么有的人一到下午就全身乏力，无精打采，缺少活力呢？为什么年纪轻轻的就会脱发，或头发变得稀疏干枯无光泽呢？这些问题可能对你来说是司空见惯的，从未追究过其中的原因；或者，你正苦于难解其究。那么，这本书将告诉你答案，并指导你一些知识和方法，让你在日常生活中能轻松地获得营养，健健康康地生活。

在当今国际，尤其是欧美及日本等发达国家中，“维生素和矿物质的养生热”已悄然兴起，这两大类营养元素作为人体所必需的五大类营养元素（另三类指碳水化合物又称糖类、蛋白质和脂肪）的重要“成员”，其对人体的重要性和必要性愈来愈受到人们的广泛关注。研究表明，许多现代人的“亚健康”状态都与人体内所含的维生素和矿物质的不适量有关。可能只需在你的食谱中作一点小小的调整，你就能摆脱困扰已久的不良症状，恢复健康。



这本书共分 15 篇，以科学翔实的内容，切实可行的方法，通俗易懂的语言，轻松休闲的笔调，系统介绍了维生素和矿物质的基本知识及缺乏症的检查法，维生素和矿物质与养生保健、美容养颜的关系，以及如何更好地摄取食物中的维生素和矿物质等，全方位地向读者朋友展现出一个全新的“营养世界”，推广一种科学新颖的“营养概念”。有关书中所推荐的摄取量，可向医生讨教，确定最适合自己的量和摄取方法。

总之，希望读者能从中有所得益，对您能生活得更健康、更美丽、更快乐而有所帮助。这正是我们编写这本书的初衷。

编著者

目 录

1 入门篇——初步认识维生素和矿物质

- 维生素、矿物质究竟是什么? (2)
- 人体对维生素和矿物质的需求量是固定的吗? (4)
- 一旦人体缺乏维生素和矿物质, 后果将会怎样? (5)
- 人体会“生锈”原因何在? (7)
- 维生素和矿物质的摄入量越大越好吗? (8)
- 哪些维生素和矿物质能组成“最佳拍档”? (11)
- 吸烟、嗜酒真会影响维生素的吸收吗? (13)
- 维生素、矿物质主要功能一览 (13)

2 相见恨晚篇 (上) ——带你认识人体所必需的 13 种维生素

- 维生素 A (18)



• 维生素 B 族	(22)
• 维生素 B ₁	(23)
• 维生素 B ₂	(25)
• 维生素 B ₆	(27)
• 维生素 B ₁₂	(30)
• 烟酸	(32)
• 泛酸	(33)
• 生物素	(35)
• 叶酸	(37)
• 维生素 C	(38)
• 维生素 D	(44)
• 维生素 E	(46)
• 维生素 K	(49)

3 相见恨晚篇（下）——带你认识人体必需的 6 种 矿物质

• 身体所必需的矿物质的主要作用	(53)
• 钙	(54)
• 镁	(55)
• 钾	(57)
• 磷	(58)
• 铁	(59)
• 锌	(61)



4 缺一不可篇（上）——各类维生素缺乏症的自我检查法

- 维生素 A 缺乏症 (65)
- 维生素 B 族缺乏症 (66)
- 维生素 B₁ 缺乏症 (67)
- 维生素 B₂ 缺乏症 (69)
- 烟酸（维生素 B₃）缺乏症 (70)
- 维生素 B₅（泛酸）缺乏症 (71)
- 维生素 B₆ 缺乏症 (71)
- 维生素 B₁₂ 缺乏症 (72)
- 叶酸的缺乏症 (72)
- 生物素缺乏症 (73)
- 维生素 C 缺乏症 (73)
- 维生素 D 缺乏症 (74)
- 维生素 E 缺乏症 (76)
- 维生素 K 缺乏症 (78)

5 缺一不可篇（下）——6 种矿物质缺乏症的自我检查法

- 钙的缺乏症 (81)
- 镁的缺乏症 (82)
- 铁的缺乏症 (83)
- 钠和钾的缺乏症 (84)



- 锌的缺乏症 (84)

6 有的放矢篇——维生素及矿物质效能速览

- 感冒 (87)
- 腰痛 (87)
- 口腔炎 (88)
- 贫血 (88)
- 糖尿病 (89)
- 动脉硬化 (90)
- 骨质疏松 (90)
- 肝病 (91)
- 胃病 (91)
- 脑中风 (92)
- 心脏病 (92)
- 癌症 (93)
- 白内障 (93)
- 精神紧张 (94)
- 抑郁症 (95)
- 老年痴呆症 (95)
- 肩酸 (96)
- 肌肉疼痛 (96)
- 畏寒症 (97)
- 肥胖 (97)
- 眼睛疲劳 (98)
- 疲乏，体力不济 (99)



• 精力减退	(99)
• 修正时差	(100)
• 焦躁	(101)
• 痛经	(101)
• 更年期综合征	(102)
• 妊娠、哺乳期	(103)
• 皮肤皴裂、粉刺	(103)
• 晒黑	(104)
• 减肥中	(104)
• 常饮酒	(105)
• 嗜烟	(106)
• 运动不足	(106)
• 睡眠不足	(107)
• 在外用餐者	(107)
• 运动员	(108)
• 头发的健康	(109)
• 慢性风湿	(110)

7 养生保健篇——适合你的维生素健康法

• 维生素 A、C 对吸烟者好处多多	(112)
• 消除疲劳、增强体力多用维生素 B ₁ 和 B ₂	(113)
• 善饮者应多补充维生素 B 族和维生素 C	(116)
• 节食期间若缺乏维生素 B ₂ 和 B ₁₂ 反而会 增肥	(116)
• 常服避孕药的妇女更多摄取维生素 B ₆	(117)



- 有效提高运动效果的维生素 B 族、C 和 E … (118)
- 舒缓紧张，精神舒畅可服用维生素 C …… (120)
- 维生素 C、D、B₆ 和 B₁₂ 充足有助健康婴儿
诞生…………… (120)

8 美容养颜篇——充足的维生素和矿物质使你更美丽

- 维生素 C 的养颜美容功效 …… (124)
- 维生素 A 的美容养颜功效 …… (126)
- 维生素 E 的美容养颜功效 …… (127)
- 维生素 D 的养颜功效 …… (128)
- 维生素 B 族的美容功效 …… (128)
- 矿物质使你更美丽…………… (130)
- 营养素美颜新概念…………… (131)
- 拒绝恼人的黑眼圈…………… (131)
- 维生素护肤新秘诀…………… (133)
- 沐浴也要讲营养…………… (134)

9 瘦身定制篇——合适的维生素制剂摄取法才是最好的

- 单从饮食着手获取维生素可能是不够的…………… (137)
- 维生素摄取量的标准…………… (139)
- 摄取维生素“需要量”的 2~3 倍最理想 …… (141)
- 分数次饭后服用维生素制剂效果最好…………… (142)
- 不含维生素 A 的综合制剂比较安全 …… (143)



- 尽量选择粉末状的维生素 C (144)
- 水溶性维生素也要适量摄取 (144)
- 肾功能欠佳者应避免大量服用维生素 C (145)
- 维生素 A 过剩症与缺乏症相似 (146)
- 摄取维生素 D 也应有度 (147)
- 要当心维生素 K 过剩症 (147)
- 检查身体前应停服维生素 B₁ 和 C (148)

10 活学活用篇（上）——维生素的实用知识

- 维生素 A (152)
- 维生素 B₁ (153)
- 维生素 B₂ (155)
- 维生素 B₆ (156)
- 维生素 B₁₂ (158)
- 烟酸 (159)
- 泛酸 (160)
- 叶酸 (161)
- 生物素 (162)
- 维生素 C (164)
- 维生素 E (165)
- 维生素 D (167)
- 维生素 K (168)

11 活学活用篇（下）——矿物质的实用知识

- 钙 (171)



- 磷..... (172)
- 铁..... (174)
- 镁..... (175)
- 钾..... (176)
- 锌..... (177)

12 简捷易用篇——轻轻松松获取足量营养素

- 如何保留更多的维生素..... (180)
- 消除疲劳的食物..... (181)
- 运动前后的食物..... (183)
- 解除读书时的疲倦..... (184)
- 患了感冒配食很重要..... (185)
- 鼻炎患者多吃海藻..... (186)
- 贫血者要注意摄取铁和维生素..... (186)
- 营养和美味难以两全..... (187)
- 最佳耐热型维生素 C 食物：甘薯..... (188)
- 维生素可以被完全冻存..... (189)
- 萝卜、黄瓜、南瓜的最佳摄取维生素 C 的方法..... (190)
- 燕麦，最富营养的主食..... (191)

13 食物大观篇——普通食物的丰富营养

- 谷类：默默无闻的“营养大师”..... (193)
- 麦面包..... (200)



- 瓜茄：鲜艳美味好营养····· (203)
- 真菌类植物：营养的“宝库”····· (208)

14 防癌抗癌篇——维生素有卓越的防癌抗癌功效

- 维生素 A 的抗癌效果····· (218)
- 维生素 B 族也有抗癌作用····· (221)
- 维生素 C 可阻止致癌物的形成····· (222)
- 具有防癌作用的维生素 E····· (225)
- 抗氧化“三人组”维生素的抗癌功效····· (228)
- 饮食清淡可防癌····· (229)

15 阶段营养篇——人生各个阶段的营养要点

- 婴幼儿的营养····· (233)
- 少年儿童的营养····· (235)
- 中年时期的营养····· (239)
- 老年人的营养需要····· (241)
- 孕妇所需的营养····· (244)