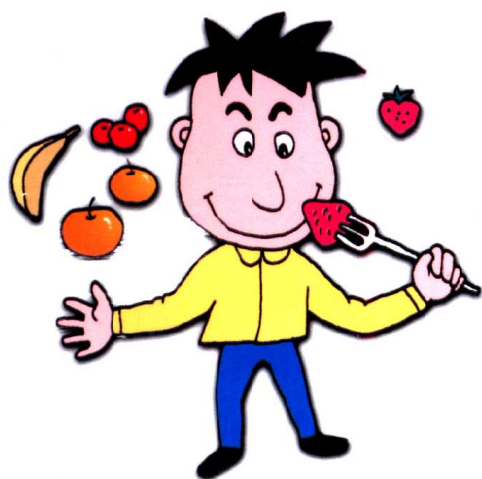


现 代 家 庭 健 康 丛 书

怎样合理 补充维生素

易敬林 主编

HELI BUCHONG



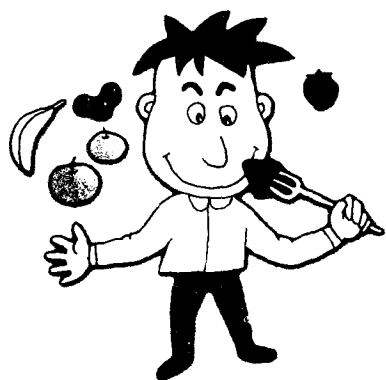
现代家庭健康丛书

海天出版社

怎样合理 补充维生素

HELI BUCHONG

易敬林 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

怎样合理补充维生素/易敬林主编. - 深圳: 海天出版社, 2002.8

(现代家庭健康丛书)

ISBN 7-80654-787-8

I. 怎... II. 易... III. 维生素—营养卫生—基本知识 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049576 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 张悟颖 封面设计: 王晓珊

责任技编: 卢志贵

海天电子图书开发公司排版制作 电话: (0755) 83460274

深圳市(宝安)新兴印刷厂印刷 海天出版社经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 7.25

字数: 100 千字 印数: 6000 册

定价: 10.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

主 编：易敬林

编著者：易敬林 宗起国 汪玉如

胡建新 孙 敏 寇春黎

熊 英 王 文

前 言

维生素是人类的六大营养要素之一，是人体新陈代谢生化反应的辅酶，用量虽微，但却对人体发挥着重要作用，是人类不可缺少的营养成分。近年来研究发现，维生素不仅是人体新陈代谢和生命活动中必需的物质，而且有些维生素还有预防癌症的作用，另有些维生素被证明有抗衰老和延年益寿的作用。由此可见，维生素不仅可以维持人类的正常生命活动，还能帮助人类战胜疾病，为人类的健康长寿充分发挥潜能。

本书遵循科学性、实用性、可读性的特点，对维生素的种类、食物中维生素的来源以及缺乏维生素的种种疾病表现和饮食防治、药物治疗的方法，一并作了粗浅的叙述，让您在茶余饭后的翻阅中得到丁点的裨益。毋庸讳言，尽管维生素在人体中的作用重大，但毕竟不能



包治百病，更不得滥用，否则维生素将变成“危身素”。

由于水平所限，本书在编写过程中难免存在这样那样的缺点或错误，热切希望行家同道和广大读者给予批评指正，不甚感谢！

编 者

目 录

1. 维生素——维持生命的要素	1
2. 维生素的种类有多少	2
3. 人体究竟需要多少维生素	4
4. 如何获取维生素	5
5. 饮茶可以补充多种维生素	6
6. 摄取维生素的两条途径	9
7. 导致果蔬维生素流失的错误做法	11
8. 合理保存处理食品可以减少维生素的丢失 ...	14
9. 药物维生素饭后服用好	15
10. 谁是维生素的最佳搭档	16
11. 补充维生素注意避免进入误区	18
12. 哪些富含维生素的食物不宜同吃	20
13. 需要额外补充维生素的人	22

14. 现代快餐易致维生素缺乏症	24
15. 吸烟会破坏人体的维生素	25
16. 嗜酒会引起体内维生素大量损耗	26
17. 长期口服避孕药者, 要注意补充维生素	28
18. 减肥莫减维生素	29
19. 维生素是不是药物	31
20. 天然与人工合成的维生素有没有区别	31
21. 维生素能不能增强体质	32
22. 滥用维生素药物可能成为“危身素”	33
23. 引起维生素缺乏的原因	34
24. 注意维生素不足的警告信号	36
25. 维生素缺乏会导致犯罪	40
26. 如何判断小儿维生素缺乏	41
27. 对宝宝大脑发育有益的维生素	42
28. 儿童是否需要补充维生素	43
29. 如何注意小儿维生素的补充	45
30. 人到中年三大维生素少不得	47
31. 老年痴呆症与维生素	49
32. 对男人至关重要的维生素	51
33. 性功能与哪些维生素有关	53
34. 孕产妇与维生素	55
35. 孕妇应慎用的维生素	57
36. 特殊工作需要补充哪些维生素	58
37. 维生素充足开车不觉累	60
38. 正确吃零食可补充维生素	61

39. 青春常在维生素功不可没	64
40. 食用水果有讲究	65
41. 巧用维生素治头痛	67
42. 护发需要维生素	68
43. 可使双眼明亮的维生素	70
44. 防治白内障需要的维生素	71
45. 五官健康与维生素	72
46. 长粉刺者应吃哪些食物	74
47. 让你皮肤健美的维生素	75
48. 病毒性肝炎与维生素	77
49. 胆囊炎、胆石症与维生素	78
50. 维生素与结核病	80
51. 有机磷中毒与维生素	81
52. 糖尿病与维生素	82
53. 哪些维生素对防治冠心病有帮助	85
54. 烫烧伤病人应注意维生素的补充	87
55. 牙周病涉及的维生素	88
56. 维生素能预防癌症	89
57. 哪些维生素可以迅速消除疲劳	90
58. 维生素对哮喘病人有帮助	92
59. 维生素 A 是什么? 对人体作用如何?	94
60. 眼睛离不开维生素 A	96
61. 皮肤黏膜少不了维生素 A	100
62. 儿童反复感冒要想到维生素 A 缺乏	102
63. 发育障碍应提防维生素 A 的不足	103

64. 生殖功能下降与维生素 A 不足有关	104
65. 免疫功能差与维生素 A 缺乏有关	105
66. 维生素 A 具有一定的防癌作用	106
67. 艾滋病病毒的母婴传播与维生素 A 缺乏 有一定关系	107
68. 维生素 A 的新用途	107
69. 警惕维生素 A 过量中毒	108
70. β -胡萝卜素是健康的卫士	109
71. 胡萝卜吃法有讲究	110
72. 维生素 D (阳光维生素)	111
73. 维生素 D 缺乏与小儿佝偻病	114
74. 小儿手足搐搦症是维生素 D 缺乏的信号 ...	117
75. 维生素 D 不足也会引起小儿的眼部病变 ...	119
76. 骨软化病, 维生素 D 不足是主因	119
77. 老年人与维生素 D 缺乏	120
78. 骨质疏松, 维生素 D 缺乏为相关病因	121
79. 谨防维生素 D 过量中毒	122
80. 维生素 E (生育酚)	124
81. 维生素 E 有抗衰老作用	127
82. 维生素 E 助养颜	128
83. 维生素 E 有益心血管	129
84. 维生素 E 增强免疫力	130
85. 维生素 E 可防治新生儿溶血性贫血	131
86. 维生素 E 的治疗作用	132
87. 维生素 K (凝血维生素)	134

88. 新生儿出血症, 维生素 K 缺乏是	
主要原因	136
89. 维生素 K 的新用途	138
90. 维生素 C (抗坏血酸)	139
91. 维生素 C 缺乏主要导致坏血病	141
92. 维生素 C 是感冒的克星	143
93. 防治高血压及冠心病离不开维生素 C	145
94. 维生素 C 对治疗肝硬化有帮助	146
95. 维生素 C 可治疗阴道菌群失调	147
96. 维生素 C 可防治蝴蝶斑	148
97. 维生素 C 是美容的最佳角色	149
98. 白癜风病人不宜吃富含维生素 C 的食物 ...	151
99. 服用维生素 C 时忌食猪肝	151
100. 维生素 C 妙用多	152
101. 维生素 B ₁ (硫胺素)	154
102. 维生素 B ₁ 容易缺乏	157
103. 脚气病, 维生素 B ₁ 缺乏是肇因	158
104. 维生素 B ₁ 缺乏在眼部的表现	161
105. 韦尼克—科尔萨科夫综合征, 主要与维生素	
B ₁ 缺乏有关	161
106. 维生素 B ₁ 在其他方面的应用	163
107. 维生素 B ₂ (核黄素)	164
108. 口腔炎, 维生素 B ₂ 缺乏的典型症状	166
109. 阴囊皮炎要注意维生素 B ₂ 的不足	167
110. 更年期妇女要补充维生素 B ₂	169

111. 寒冬宜补充维生素 B ₂	170
112. 维生素 B ₃ (烟酸)	171
113. 癞皮病, 维生素 B ₃ 匮乏所致	173
114. “牛肉舌”, 多为维生素 B ₃ 缺少的表现	176
115. 烟酸的副作用及中毒	177
116. 烟酰胺的其他应用	178
117. 维生素 B ₄ (胆碱)	178
118. 维生素 B ₅ (泛酸)	181
119. 维生素 B ₆ (吡哆醇)	183
120. 维生素 B ₆ 缺乏症群	185
121. 缺少维生素 B ₆ 会引起铁质沉着性贫血	186
122. 多处发生皮炎, 不可忽视维生素 B ₆ 缺乏	187
123. 免疫功能下降, 维生素 B ₆ 的影响不小	188
124. 维生素依赖症, 最常见的就是维生素 B ₆ 依赖症	188
125. 痛经者可推荐服用维生素 B ₆	191
126. 维生素 B ₆ 与女性保健	191
127. 孕妇应特别慎服维生素 B ₆	192
128. 注意: 婴儿易患维生素 B ₆ 缺乏症	193
129. 维生素 B ₇ (生物素)	194
130. 维生素 B ₁₁ (叶酸)	196
131. 维生素 B ₁₂ (氰钴胺素)	199
132. 恶性贫血主要因叶酸和维生素 B ₁₂ 缺乏所致	201

134. 毛细血管脆性病的防治, 芦丁作用 不可轻视	205
135. 维生素 B ₁₃ (乳清酸)	206
136. 维生素 B ₁₅ (潘氨酸)	207
137. 维生素 B ₁₇ (苦杏仁素)	209
138. 维生素 B _X (对氨基苯甲酸和肌醇)	209
139. 维生素 BT (肉毒碱)	211
140. 维生素 F (亚麻油酸)	213
141. 维生素 L (促乳维生素)	214
142. 维生素 U (维生素优)	214



1. 维生素——维持生命的要素

人类的生命活动，需要 40~50 种必不可少的营养物质，其中有 20 多种是维生素。

维生素不是构成身体各组织的原料，也无法制造出人体所需的肌肉和血液，不像蛋白质、脂肪、糖三大营养素那样，是人类生命的直接能量，但却可以协助这三大营养素在体内产生各式各样的化学反应。现代科学认为维生素是活细胞为维持正常的生理功能所必需而需要量又极微的天然有机物质，是某些酶（或辅基）的组成成分，是人体生化反应的催化剂。如果把我们的身体比做一台机器，那么，维生素不是动力，也不是原料，而是润滑油，它促使人体这台机器平滑、顺利地运转，起着必不可少的作用。

人体每日对维生素的需要量不大，常以毫克甚至微克计算。多种维生素不能在体内合成，即使能合成的少数几种维生素，在数量上也不能满足人体的需要，因此，人体所需的维生素大都需要从食物中获得。

每种维生素都履行着各自的特殊功能，同时，一种维生素不能代替另一种维生素的作用，缺乏任何一种维生素，都有可能引起一些特殊的疾病，医学上称“维生素缺乏症”。历史上，因为缺乏维生素

而导致疾病、不健康和死亡的例子比比皆是。因维生素的缺乏而引起的糙皮病、坏血病和脚气病等曾肆意摧残过军队、船队和一些地方的居民。因此，我们可以这样说：“小小维生素，功用大无比。”

目前，国际上已经悄然兴起一种“维生素养生热”，尤其是欧美及日本等发达国家，更为风行。作为生命之要素的维生素，越来越受到人们的广泛关注。如果能在你的日常食谱中，作一点小小的调整变化，那么，你将能拥有健康的体魄，保持青春的活力，展现美丽的容颜。

2. 维生素的种类有多少

迄今为止，已发现的维生素有 60 多种，大多已能人工合成。被世界公认的维生素有 14 种，它们分别是：维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B₁（硫胺素）、维生素 B₂（核黄素）、维生素 B₃（烟酸）、维生素 B₄（胆碱）、维生素 B₅（泛酸）、维生素 B₆（吡哆醇）、维生素 B₇（生物素）、维生素 B₁₁（叶酸）、维生素 B₁₂（钴胺素）、维生素 C（抗坏血酸）。

维生素依据其溶解性能可分为脂溶性及水溶性维生素两类。在上述维生素中，维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 为脂溶性维生素，其余 10

种为水溶性维生素。

脂溶性维生素是易溶于脂肪和大多数有机溶剂而不溶于水的一类维生素。脂溶性维生素的吸收与脂肪吸收平行。故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）都可造成某种或多种脂溶性维生素缺乏。脂溶性维生素在食物中与脂类（如肉类等）共存，主要存于动物肝脏中。脂溶性维生素在人体中可以储存、积蓄于脂肪组织和肝脏中相当长的时间，并有相当数量的贮存，如人体肝脏和脂肪中所贮存的维生素 A 或胡萝卜素足够供应机体 6 个月或更长时间的需要。由于这些维生素代谢极慢，所以一旦摄入超过一定量，即可产生毒性效应。

水溶性维生素与脂溶性维生素是相对而言的。水溶性维生素易溶于水，大多是辅酶的组成部分，通过辅酶而发挥作用，以维持人体的正常代谢和生理功能。水溶性维生素在人体的贮量不大，当组织贮存饱和后，多余的维生素可迅速自尿液中排出。这些维生素常在粮食、蔬菜、水果等食物中存在。水溶性维生素之间，往往有几种或多种维生素共同存在于一种或一类食物中。此类维生素由于易溶于水，在食物烹调过程中容易损失，所以要注意食物烹调的方式方法。

3. 人体究竟需要多少维生素

根据中国营养学会推荐,我国人民每日膳食中常需维生素供给量为:

维生素	6岁以下最小剂量	超过6岁最小剂量	所有年龄最大剂量
维生素 A	1000 国际单位	1600 国际单位	5000 国际单位
维生素 B ₁	0.4 毫克	1 毫克	45 毫克
维生素 B ₂	0.6 毫克	1 毫克	7.5 毫克
维生素 B ₃ (烟酸)	4.0 毫克	6.0 毫克	45 毫克
维生素 B ₅ (泛酸)	3.0 毫克	5.0 毫克	15 毫克
叶酸	0.05 毫克	0.05 毫克	0.4 毫克
维生素 B ₆	0.6 毫克	1 毫克	3 毫克
生物素	-	-	500 微克
维生素 B ₁₂	2 微克	2 微克	14 微克
维生素 C	30 毫克	45 毫克	100 毫克
维生素 D	200 国际单位	200 国际单位	400 国际单位
维生素 E	3 毫克	7 毫克	12 毫克
维生素 K ₁	5 微克	20 微克	80 微克

注:本表数据主要来自中国营养学会(1988年)的推荐剂量和美国FDA联合国粮农组织、加拿大维生素专论标准(1994年)的RDA剂量制定。