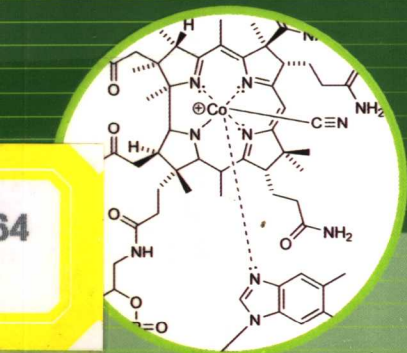


图解 维生素 实用全书

天天吃一颗综合维生素，真的能有益健康吗？
本书以独特的图解法，告诉你维生素的功能与正确摄取方法。

台湾知名营养学专家 陈韵帆 审订



用好维生素一定要知道的85个必备攻略
健康专家为您量身订做的维生素补给良方

图书在版编目 (CIP) 数据

图解维生素 / 陈韵帆著. — 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5613-3814-8

I.图… II.陈… III.维生素—营养学—图解 IV.R151.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第122322号

图书代号: SK7N0754

简体中文版由台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版

图解维生素

陈韵帆 审订

责任编辑 / 周宏 特约编辑 / 卢云艳

封面设计 / 大象设计工作室 版式设计 / 利锐

出版发行 / 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 / 710062)

印刷 / 北京佳信达艺术印刷有限公司

开本 / 16开 字数 / 150千 印张 / 13

版次 / 2007年10月 印次 / 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-3814-8

定 价: 24.80元



陈韵帆营养师

现为台湾荣欣诊所营养师。

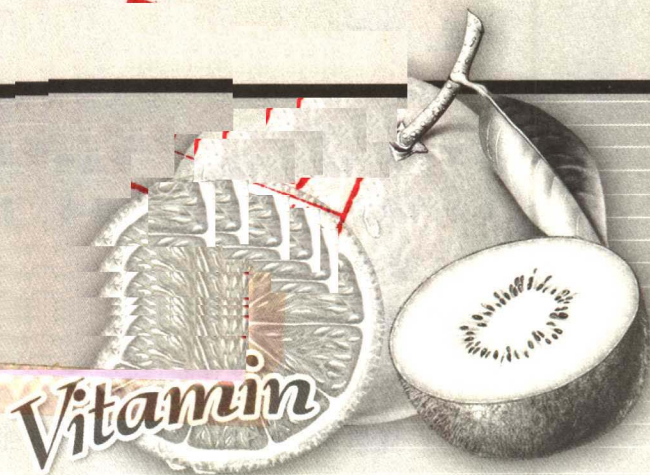
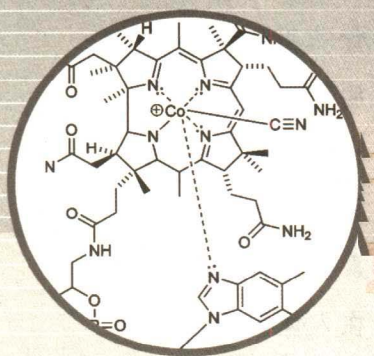
台湾私立静宜大学食品营养系毕业，
国立中学大学食品科学生化及生物技术组硕士，曾担任台湾大学附设医院
基因医学部研究助理长达十五年。擅长营养学、临床营养学、分子生物学、
蛋白质工程、微生物检测及培养，以及食品化学等。

Vitamin

R 151.2-64

图解 维生素 实用全书

台湾知名营养学专家 陈韵帆 审订



陕西师范大学出版社

审订序

正确摄取维生素， 让你吃得营养又健康

在历史上，人类对于食物的要求，一直在改变，自上古时期到现今社会，从狩猎到畜牧，人类对“吃”越来越讲究；不仅要吃得饱、吃得好，更要求吃得健康、吃得营养；到底“营养”的定义为何？随着营养学的研究，人们对于营养知识知道得越来越多，越来越广；而在这媒体、网络如此发达的新世纪，营养资讯随处可见，讯息的是与非、错与对，我们该如何判断、选择？

随着社会的进步，人们生活条件和生活品质的提高，国人在营养学方面关注的议题，早已经从往年的营养不良、疾病营养等消极方向进展到养身、排毒、预防疾病的积极课题。

“营养”的定义在改变，好的营养应能让我们心情愉悦、生命充满活力，达到身心平衡；到底该如何做才能达到真正的饮食均衡，营养充足；除了基本的三大营养素要充足外，维生素、矿物质缺一不可；到底何谓维生素，它在人体营养上又扮

演着怎样的角色？“维生素”英文vitamin，音译即是维他命，人们参考英文译音，巧妙地命其名为维生素，顾名思义为维持生命的元素。维生素是维持身体生长与正常生命活动所必需的一种有机化合物，它虽不能供给身体能量，但是在身体的能量转换和新陈代谢中却扮演着举足轻重的脚色，营养学家也从探讨缺乏某种维生素所造成的疾病，发展到探讨维生素的治疗功能，近几年来医学界掀起了“营养素的革命”，科学家们发现营养素背后竟藏着许多秘密，让人对于这个名词又开始产生了无比的好奇。

本书收集并整理了众多人对于维生素的疑惑，用问答的方式，理清读者心中的疑问。书中清楚地介绍了各种维生素的功能及缺乏症，其中包括如何正确地补充维生素，该如何补、要补多少？本书并寻找科学性佐证，让读者了解维生素在现今临床应用中的发展，内容翔实。期待各位关心健康的读者能体会“为活得更好而吃，而非为吃而生活”。

荣新诊所营养师
陈韵帆

contents 目录

正确摄取维生素，让你吃得营养又健康。

PART1 维生素的基本常识

- 001 维生素是什么?12
- 002 维生素和维他命一样吗?14
- 003 什么是水溶性维生素?16
- 004 什么是脂溶性维生素? 20
- 005 哪些日常食物中富含维生素?22
- 006 食物中含的维生素该如何保存?24
- 007 合成的维生素可以代替天然的维生素吗?26
- 008 选择维生素的4个正确观念.....28
- 009 维生素的正确保存方法.....30
- 010 维生素B群的共同特性是什么?32
- 011 维生素A和 β 胡萝卜素有什么关系?34
- 012 怎么看市售维生素标示的剂量?36
- 013 蔬菜水果和维生素锭可以互相代替吗?38
- 014 用维生素来取代均衡饮食会危害健康吗?40
- 015 什么东西不能和维生素一起吃?42
- 016 服用维生素也会过敏吗?44
- 017 有维生素 F、G、I、J、L 吗?46

PART2 维生素该怎么吃?

- 018 什么人需要吃维生素?50
- 019 各种维生素的每日摄取量是多少?52
- 020 摄取维生素时应该注意哪些事情?58
- 021 维生素什么时候吃效果最好?60
- 022 生吃蔬菜可以增加血液中的维生素吗?62
- 023 市售维生素C的料不能久放.....66
- 024 维生素吃多了反而会变成毒药.....68
- 025 吃鱼可以补充维生素D.....70
- 026 多吃绿色蔬菜可以补充维生素K吗?72

PART3 维生素的功能

- 027 美发、护发也需要维生素.....76
- 028 避免精神紧张、帮助抗压的维生素.....78
- 029 明亮双眼的维生素.....80
- 030 维生素也可以丰胸.....84
- 031 维生素帮你提升免疫力、恢复疲劳.....86
- 032 延缓老化, 维生素助你一臂之力.....88

- 033 维生素补血，预防贫血……90
- 034 维生素也能保护你的呼吸道……92
- 035 维生素能够促进肠胃机能……94
- 036 保护肝脏，维生素也办得到……96
- 037 维生素可以帮助大脑抗衰老……98
- 038 减肥要多补充哪些维生素……100

PART4 维生素对身体的好处

- 039 维生素C加水可以治疗感冒……104
- 040 维生素C可以美白、淡斑……106
- 041 维生素C让化疗更有效……108
- 042 维生素C可以降低分娩危险……110
- 043 维生素D可以预防大肠癌……112
- 044 巩固牙齿就靠维生素D……114
- 045 维生素D可以让骨骼强壮、预防骨折……116
- 046 维生素D加钙舒缓生理期不适……118
- 047 维生素E可以延缓肌肤老化……120
- 048 维生素E能治疗经痛……122
- 049 维生素E有助于治疗妊娠高血压……124

050 维生素K具有预防肝癌的潜力……126

051 维生素A是除皱大王……128

052 用维生素B群对抗青春痘……130

PART5 维生素的缺乏和过量

053 怎么判定自己是缺少哪些维生素? ……134

054 人体中的维生素是如何流失的? ……138

055 维生素不足会影响皮肤健康……140

056 缺乏维生素B1会得脚气病……142

057 缺乏维生素B12和叶酸易得老年痴呆症……144

058 人体缺乏维生素C会如何? ……146

059 伤口难愈合是因为缺乏什么维生素? ……148

060 婴幼儿容易缺乏哪些维生素? ……150

061 缺乏维生素会导致暴力犯罪……152

062 缺乏维生素会造成哪些口腔方面的问题? ……154

063 维生素吃得越多对健康越有帮助吗? ……156

064 维生素A、D、E、K、B2、B6、C食用过量会如何? ……158

065 维生素A过量会引起骨折……160

066 孕妇不宜过度服用维生素B6……162

067 维生素C过量反而有害健康……164

- 068 维生素D过量有可能导致肾结石……166
- 069 补充过量的抗氧化维生素会提高死亡率……168
- 070 高剂量维生素E会诱发心脏病……170
- 071 大量补充维生素A对眼睛有好处吗？……172
- 072 孩童多吃维生素D可以壮骨、补钙吗？……174

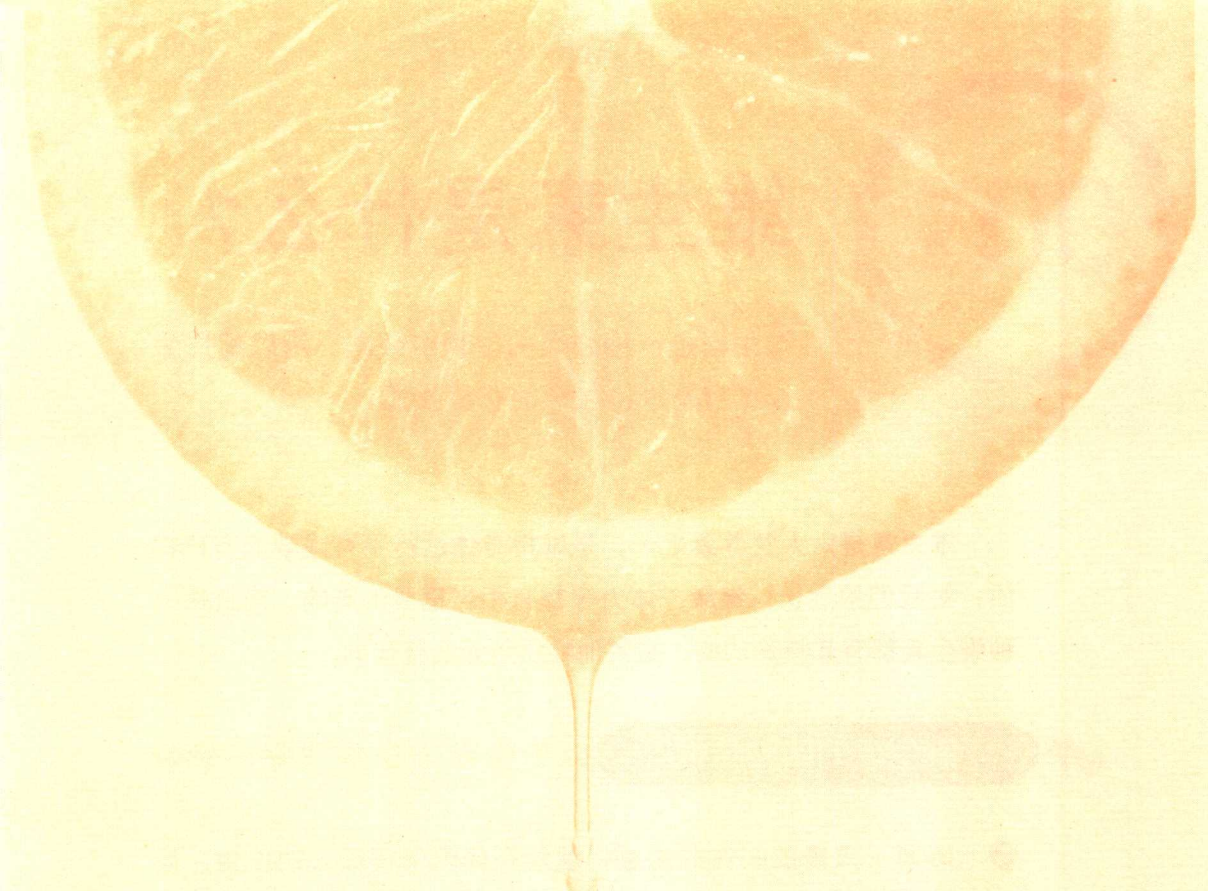
PART6 特殊体质的人对维生素的需求

- 073 孕妇需要补充哪些维生素？……178
- 074 维生素能降低产下体重不足婴儿的危险……180
- 075 婴幼儿需要额外补充维他命吗？……182
- 076 “代谢症候群”需补充哪些维生素？……184
- 077 肾脏病患者需补充哪些维生素？……186
- 078 癌症病患需要补充哪些维生素？……188
- 079 手术后的病人宜补充哪些维生素？……190
- 080 老年人需要补充哪些维生素？……192
- 081 素食者容易缺乏哪些维生素？……194
- 082 肥胖的人最缺哪些维生素？……196
- 083 想要健康增胖需补充哪些维生素？……198
- 084 空腹吃综合维生素，效果好吗？……200
- 085 一天一颗综合维生素好吗？……202

维生素

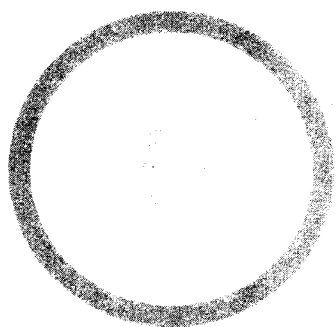
的基本常识

PART 1



维生素是什么？和维他命一样吗？
你知道维生素的正确保存方法吗？
市售维生素的剂量怎么看？
吃维生素也会过敏吗？该怎么办呢？

维生素就是维他命，
是一种无法在体内自行合成，
用来维持生命、促进生长发育的必须营养素。
维生素的种类、特性以及剂量，
弄清楚才能吃出健康。



维生素是什么？

维生素是一种必须由食物中获得，用以促进生长发育及维持生命的有机物质。

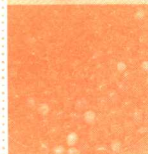
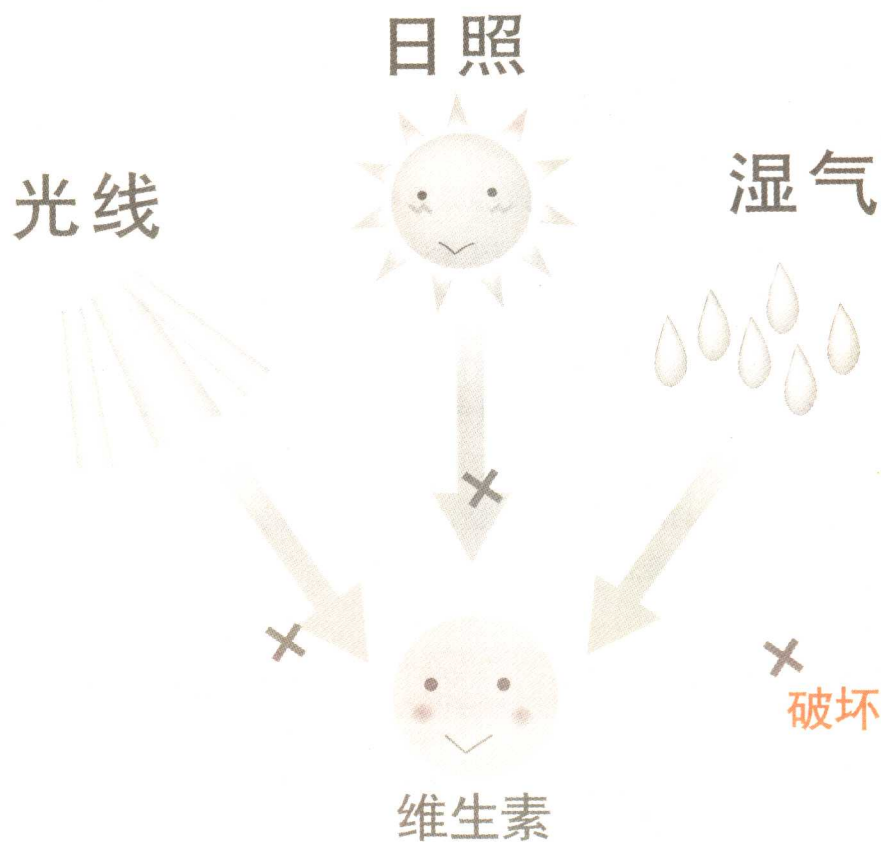
维生素是六大营养素之一，是维持身体运行不可或缺的有机物质，对我们的生长、健康、体力等都有相当重要的影响，而且每一种维生素都有其特殊功能，是其他物质所无法替代的。

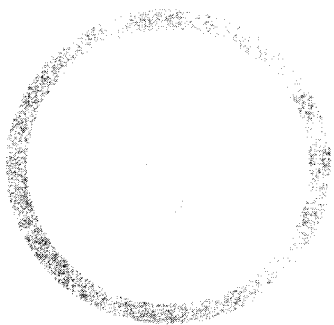
维生素的四种特性

- ① **协调** 只需要些许的用量，就能在体内发挥很大的作用，而且某些维生素还负责调节体内脂质、蛋白质与糖类的合成、分解，如果缺乏就会影响这些物质对人体发挥正常的功用。
- ② **不需消化吸收** 维生素进入体内不需要经过代谢就能发挥作用。
- ③ **传递** 维生素是人体传递能量的必需品，但本身并不提供能量。
- ④ **容易被破坏** 某些维生素是非常敏感的物质，遇到光、热、湿气或空气就会立刻被破坏，所以在加工、保存、食用时要特别注意。

对人体如此重要的维生素，绝大多数是**无法在体内自行合成**的，必须从天然食物或营养补充品中获得。如果长期严重缺乏，会对人体造成不良影响，相反地，如果摄取过量，有些维生素会流出

体外，有些则会造成身体负担，甚至引发疾病。一般来说，只要能够均衡饮食，就可以得到足够的维生素，偏食的朋友或担心摄取不足的朋友，可以针对自己的需求选择适当的维生素补充品，千万不要囫囵吞枣，以为吃得越多补得越多！





维生素和维他命一样吗？

维生素和维他命是同一种东西的不同称呼，意思就是“维持生命的营养素”。

维他命就是维生素

维他命就是维生素，维他命是直接从英文Vitamin音译过来的，维生素则是学名。最早使用维生素的记录是在3000年前，埃及人发现吃了某些食物可以治疗夜盲症，而这疗效的关键就是维生素A，但当时埃及人并不晓得是什么物质产生了治疗的功效。之后，麦哲伦在航行途中，也曾经发生过船员因不知名的原因牙床破、流鼻血，甚至得了严重的坏血病被丢弃在荒岛上，靠食野草为生却不药而愈的事。在当时，没有人知道这些人得病的原因，同样的，也没有人确切地知道最后得以痊愈的原因。

维生素就是“维持生命的营养素”

随着文明的演进及科学的发展，越来越多的维生素被发现，成为一个大家族，为了方便称呼与记忆，于是人们将维生素从A、B、C、D……排列，后来由于维生素种类实在太多了，所以逐渐趋向于用化学名来称呼某些维生素，例如用硫胺素称呼B1、用核黄素称呼B2、用烟碱酸称呼B3等。