

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书



权威!

科学编排
专家支招

实用!

治病保健
参考指南

维生素 保健康

20多种维生素功用全了解

30多类常见健康问题全解决

全面系统的维生素知识百科

专家定制的维生素补给方略

梁晓亮◎编著

随身查



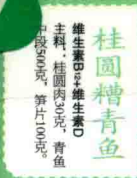
豉油豆腐

维生素B₂+维生素A
+维生素E
主料：豆腐300克，
豆豉30克。



豌豆绿豆粥
维生素B₂+维生素A+维
生素C
主料：梗米100克，豌
豆、绿豆各50克。

豌豆绿豆粥



桂圆糟青鱼

维生素B₂+维生素C
主料：桂圆肉30克，青鱼
中段200克，笋片100克。



鸡丝蛋炒饭

泛酸+维生素A+维
生素B₁₂
主料：米饭（蒸）
300克，鸡蛋2个，
虾仁50克，鸡肉50
克，紫甘蓝适量。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

维生素保健康

随身查



梁晓亮 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

维生素保健康随身查 / 梁晓亮编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5308-9261-9

I . ①维… II . ①梁… III . ①维生素—营养学—基本知识 IV . ①R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 251378 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

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.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 170 000

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

前言



维生素，顾名思义，就是“维持生命之元素”。它们在人体内的含量虽然很少，但生理作用却很大，因为它们往往作为体内一些重要酶的辅助成分，参与广泛的生化反应，决定了某些十分重要的代谢过程。每一种维生素都是必需的，它们各自在人体中发挥着不可替代的作用。



可以说，维生素是最好的医药，因为它们在维系健康及防治疾病方面所具有的超强能力是很多其他药物所望尘莫及的。它们能够医治相应的维生素缺乏症，例如维生素A能治疗夜盲症，维生素B₁能治疗脚气病，维生素C能治疗坏血症，维生素D可治疗痤疮等，还能够对更多的常见疾病如感冒、头痛、高血压、糖尿病等，发挥良好的医疗保健功效。



本书首先为您介绍了各种维生素的发现历史、生物特性、缺乏症状、医疗功效、适用人群等基本知识，让您全方位地



了解维生素。此外，由于食物是人体摄取维生素的最佳来源，本书还将为您重点介绍各种维生素的食物来源，并推荐各式健康实用的菜谱，让您不仅了解自身所需，还能方便地获取所需。再后面的部分，各种维生素将团结协作，小到困扰皮肤的过敏症状，大到威胁生命的癌症，从头发、皮肤直至心脏、血液，全面关怀您的身心健康。针对不同的疾病，本书精心挑选出各种具有相应疗效的维生素，并开具药剂方及食疗方供您选择参考，让您一书在手，即可享受维生素无微不至的呵护。

通过阅读此书，您会发现，不管是有病治病，还是防病强身，维生素都不愧为最佳的选择。了解维生素，并根据自身需要适当补充维生素，就是为自己的健康营造一道最坚固的屏障。



目录

绪论 维生素是最好的医药



认识维生素·····	2
维生素的医疗价值·····	4
饮食与制剂之争·····	7
维生素食疗理念·····	9
维生素制剂知识·····	11

维生素A治病



1. 医疗档案馆·····	16
2. 天然补给站·····	21
3. 健康食疗室·····	26

维生素B₁治病



1. 医疗档案馆·····	30
2. 天然补给站·····	35

3.健康食疗室39

维生素B₂治病



- 1.医疗档案馆44
- 2.天然补给站49
- 3.健康食疗室53

维生素B₆治病



- 1.医疗档案馆56
- 2.天然补给站61
- 3.健康食疗室65

维生素B₁₂治病



- 1.医疗档案馆68
- 2.天然补给站73
- 3.健康食疗室76

维生素B₃治病



- 1.医疗档案馆80

2.天然补给站	85
3.健康食疗室	89

维生素B₅治病



1.医疗档案馆	92
2.天然补给站	97
3.健康食疗室	100

维生素B₉治病



1.医疗档案馆	104
2.天然补给站	109
3.健康食疗室	113

维生素C治病



1.医疗档案馆	116
2.天然补给站	121
3.健康食疗室	126

维生素D治病



- | | |
|----------------|-----|
| 1. 医疗档案馆 | 130 |
| 2. 天然补给站 | 135 |
| 3. 健康食疗室 | 138 |

维生素E治病



- | | |
|----------------|-----|
| 1. 医疗档案馆 | 142 |
| 2. 天然补给站 | 147 |
| 3. 健康食疗室 | 152 |

维生素H治病



- | | |
|----------------|-----|
| 1. 医疗档案馆 | 156 |
| 2. 天然补给站 | 160 |
| 3. 健康食疗室 | 163 |

维生素K治病



- | | |
|----------------|-----|
| 1. 医疗档案馆 | 166 |
| 2. 天然补给站 | 171 |
| 3. 健康食疗室 | 174 |



其他维生素治病

1.肌醇	178
2.胆碱	179
3.对氨基苯甲酸	180
4.维生素L	181
5.维生素P	182
6.维生素Q	183
7.维生素U	184



维生素美容

· 祛痘 ·

1.医生坐诊	186
2.维生素药物	187
3.对症食疗	187
4.维生素面膜DIY	188

· 祛斑 ·

1.医生坐诊	189
2.维生素药物	190
3.对症食疗	190

4. 维生素面膜DIY 191

· 祛皱 ·

1. 医生坐诊 192

2. 维生素药物 193

3. 对症食疗 194

4. 维生素面膜DIY 195

· 美发 ·

1. 医生坐诊 196

2. 维生素药物 197

3. 对症食疗 198

· 减肥 ·

1. 医生坐诊 200

2. 维生素药物 201

3. 对症食疗 202

维生素保健治病



· 保护眼睛 ·

1. 医生坐诊 204

2. 维生素药物 205

3.对症食疗	206
--------------	-----

· 保护牙齿 ·

1.医生坐诊	207
2.维生素药物	208
3.对症食疗	208

· 健脑益智 ·

1.医生坐诊	210
2.维生素药物	212
3.对症食疗	212

· 延缓衰老 ·

1.医生坐诊	214
2.维生素药物	215
3.对症食疗	216

· 缓解疲劳 ·

1.医生坐诊	217
2.维生素药物	218
3.对症食疗	218

· 减轻压力 ·

1.医生坐诊	220
2.维生素药物	221

3. 对症食疗	222
---------------	-----

· 改善食欲不振 ·

1. 医生坐诊	224
2. 维生素药物	225
3. 对症食疗	225

· 提高免疫力 ·

1. 医生坐诊	227
2. 维生素药物	228
3. 对症食疗	229

· 治疗失眠 ·

1. 医生坐诊	230
2. 维生素药物	231
3. 对症食疗	232

· 治疗感冒 ·

1. 医生坐诊	234
2. 维生素药物	235
3. 对症食疗	235

· 治疗头痛 ·

1. 医生坐诊	237
2. 维生素药物	239

3.对症食疗	239
--------------	-----

· 治疗过敏症 ·

1.医生坐诊	242
2.维生素药物	243
3.对症食疗	244

· 治疗皮肤病 ·

1.医生坐诊	245
2.维生素药物	247
3.对症食疗	248

· 治疗哮喘 ·

1.医生坐诊	249
2.维生素药物	250
3.对症食疗	250

· 治疗贫血 ·

1.医生坐诊	253
2.维生素药物	254
3.对症食疗	254

· 治疗痛经 ·

1.医生坐诊	256
2.维生素药物	257

3. 对症食疗	258
---------------	-----

· 治疗不孕 ·

1. 医生坐诊	260
2. 维生素药物	261
3. 对症食疗	261

· 预防流产 ·

1. 医生坐诊	264
2. 维生素药物	264
3. 对症食疗	264

· 治疗风湿 ·

1. 医生坐诊	267
2. 维生素药物	267
3. 对症食疗	268

· 治疗骨质疏松 ·

1. 医生坐诊	270
2. 维生素药物	271
3. 对症食疗	272

· 治疗肝病 ·

1. 医生坐诊	275
2. 维生素药物	276

3.对症食疗	276
--------------	-----

· 治疗心脏病 ·

1.医生坐诊	278
--------------	-----

2.维生素药物	279
---------------	-----

3.对症食疗	280
--------------	-----

· 治疗肠胃病 ·

1.医生坐诊	281
--------------	-----

2.维生素药物	282
---------------	-----

3.对症食疗	283
--------------	-----

· 治疗胆结石 ·

1.医生坐诊	286
--------------	-----

2.维生素药物	286
---------------	-----

3.对症食疗	287
--------------	-----

· 治疗动脉硬化 ·

1.医生坐诊	288
--------------	-----

2.维生素药物	289
---------------	-----

3.对症食疗	290
--------------	-----

· 治疗高血压 ·

1.医生坐诊	292
--------------	-----

2.维生素药物	292
---------------	-----

3. 对症食疗	293
---------------	-----

· 治疗糖尿病 ·

1. 医生坐诊	295
2. 维生素药物	296
3. 对症食疗	296

· 防治癌症 ·

1. 医生坐诊	299
2. 维生素药物	300
3. 对症食疗	300