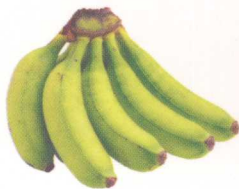


(日)五十岚 修 著 黄琼仙 译



维生素 与矿物质

——你身体所需要的



陕西师范大学出版社



维生素与矿物质

——你身体所需要的

(日)五十岚 修 著 黄琼仙 译



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素与矿物质：你身体所需要的 / (日) 五十岚 修
著；黄琼仙译. —西安：陕西师范大学出版社，2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5613 - 3685 - 4

I. 维... II. ①五... ②黄... III. ①维生素—营养
学②矿物质—营养学 IV. R151. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002093 号

图书代号：SK7N0042

维生素与矿物质：你身体所需要的

责任编辑：周 宏

装帧设计：回廊设计

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：北京顺义康华福利印刷厂

开 本：787 × 1092 1/24

印 张：8.75 彩插：1

字 数：90 千字

版 次：2007 年 7 月第 1 版

印 次：2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5613 - 3685 - 4

定 价：22.80 元

作者简介

五十岚 修

昭和九年（1934年）出生，东京都人，东京大学农学部农艺化学科专业。曾任东京大学助教、茶之水女子大学助理教授，目前是茶之水女子大学生活环境研究中心教授，针对 β 胡萝卜素、维生素E、必需脂肪酸代谢、体内生理作用等做研究。除了担任日本维生素学会理事外，也是历任的日本营养食粮学会会长。

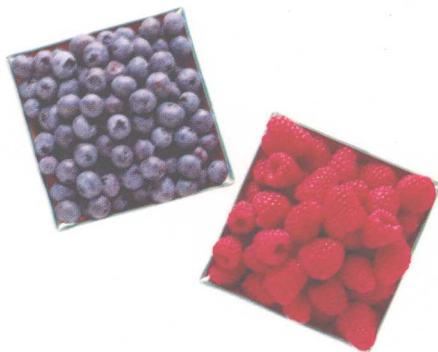
译者简介

黄琼仙

1967年出生，辅仁大学日文系。目前为日文专职翻译工作者兼日语教学工作。

代表性著作：《活颜净白的美容汤方》（舒活馆）、《亲爱的，让我们生个孩子吧》（舒活馆）、《让宝宝吃得更聪明》（童萌馆）。





感冒：你需要补充维生素A、维生素B1、维生素C

贫血：你需要补充维生素B12、叶酸、维生素C、铁

胃病：你需要补充维生素C、维生素E

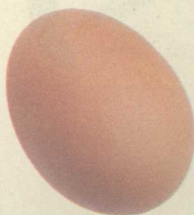
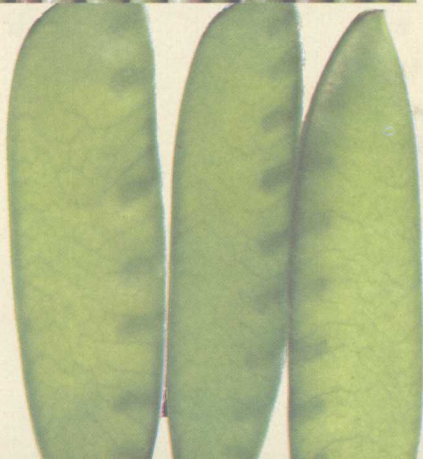
癌症：你需要补充 β 胡萝卜素、维生素C、维生素E

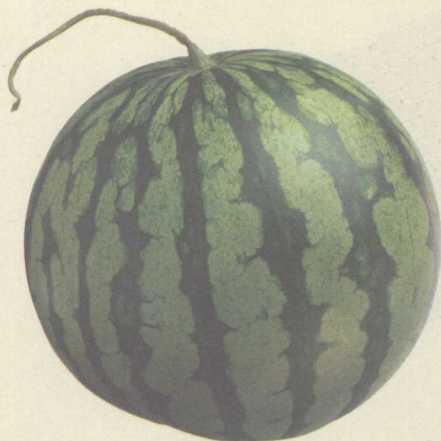
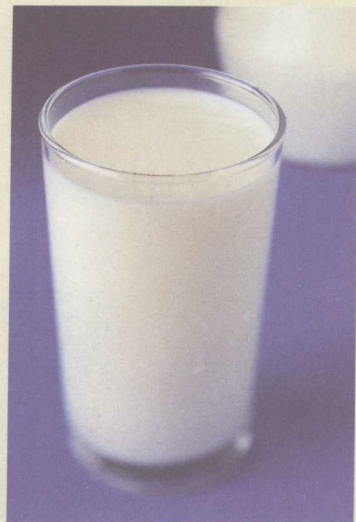
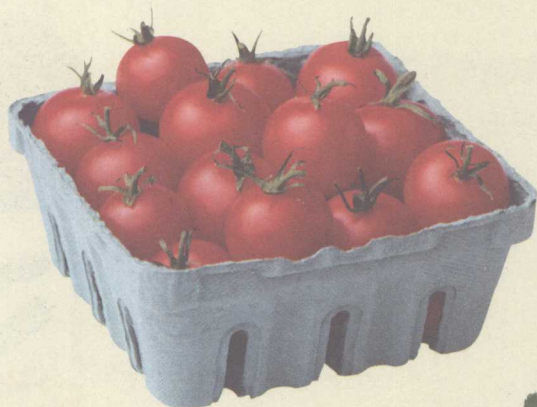
.....

本书将针对全部13种维生素和各种矿物质的功能原理做了详细的说明，并会介绍这些营养素的食物与维生素剂。



当你年纪轻轻，就出现皱纹，皮肤干糙，眼睛疲劳或是经常感冒时；当你头发干枯、分叉，指甲易裂时；当你病后愈合困难时……你很可能缺乏维生素A和 β 胡萝卜素。在下列食物中，你可以很容易摄取到：

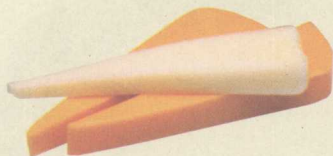


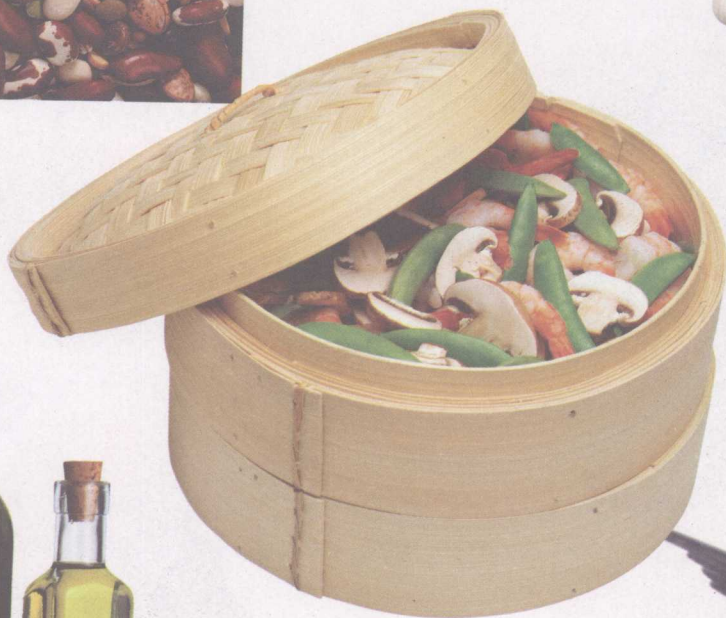
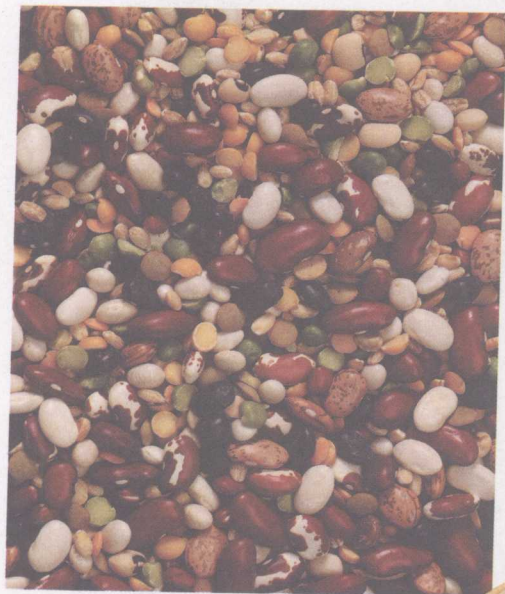


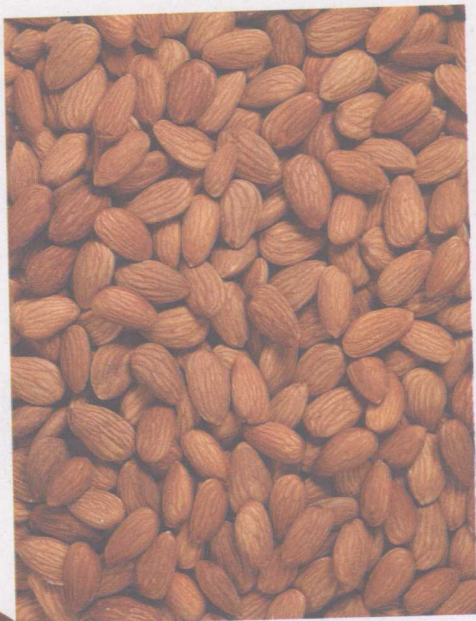
鸡蛋 (5~6 个 / 天)
西红柿 (中等大小约 6 个 / 天)
韭菜 (约一把, 109 公克 / 天)
胡萝卜 (约 1/4 个 / 天)
菠菜 (约 1/3 把, 69 公克 / 天)
西瓜 (中等大小约 1/2 个 / 天)
南瓜 (中等大小约 1/4 个 / 天)
菜花 (约两株, 500 公克 / 天)
牛奶 (2000CC / 天)
饮料 (1250CC / 天)

当你口腔、眼角、嘴角容易发炎，全身总感觉无力倦怠时；当你感觉压力大，没有食欲，情绪不稳时；当你皮肤干燥，舌头疼，头晕贫血时……你很可能缺乏维生素B群。在下列食物中，你可以轻松摄取：





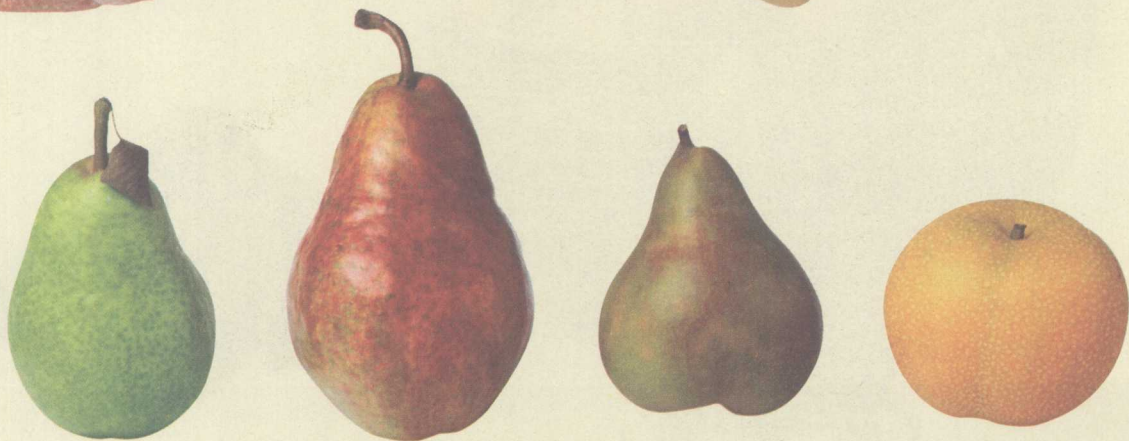


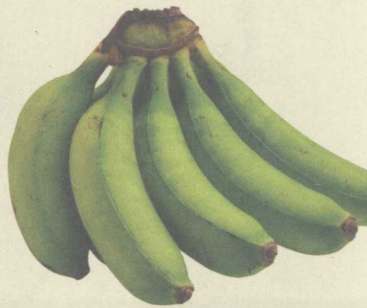
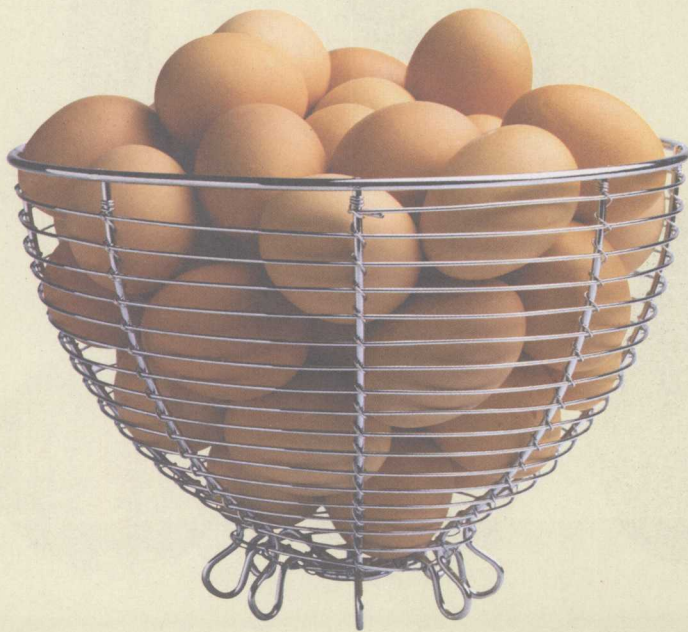


肉类 (约3片, 145公克/天)
面条 (生面4'5把, 579公克/天)
菠菜 (约4把, 846公克/天)
黄豆 (约1杯, 133公克/天)
芝麻 (约两杯, 115公克/天)
沙丁鱼 (约3尾/天)
蒜头 (大约1颗/天)
鸡肉 (去皮鸡胸肉123公克/天)
蛤仔 (1~2个/天)
鱼子 (一大匙/天)

烟碱酸可以美容,预防宿醉,调整能量代谢功能,摄取不足会得赖皮病;泛酸能加强维生素C的作用,治疗受伤的肌肤,它与所有的代谢活动有关,维持生命的活动能力,所以你应该多吃下列食物:









鱼 (15~16片 / 天)

肝脏 (猪肝约5片 / 天)

鸡肉 (鸡胸肉3片 / 天)

地瓜 (一大个 / 天)

蘑菇 (约227公克 / 天)

花生 (炒过花生约2杯 / 天)

黄豆 (干大豆约2杯 / 天)

洋葱 (大洋葱半个 / 天)

葡萄 (一串, 约355公克 / 天)

李子 (2个 / 天)

杨梅 (一小碗 / 天)

果汁 (1杯 / 天)

叶酸是胎儿成长的必须维生素；它还可以保护胃黏膜，预防贫血，下列食物中则含有丰富的叶酸：



