

COMPLETE VITAMIN BOOK

吃出活力!

巧用维生素

维生素的特性及摄取

泽贺津子 石田馨 著

狄群 江波 译 程蕴琳 审

江苏科学技术出版社

贴心提醒

“维生素知识”小栏目让你茅塞顿开



图书在版编目(CIP)数据

吃出活力!巧用维生素/(日)泽贺津子,(日)石田馨
著;狄群,江波译. —南京:江苏科学技术出版社, 2003.3
ISBN 7—5345—3850—5

I. 吃... II. ①泽...②石...③狄...④江... 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 (2003) 第 009768 号

吃出精神!巧用维生素

编 著 泽贺津子 石田馨
责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 889mm×1 194mm 1/32
印 张 5.75
版 次 2003 年 3 月第 1 版
印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3850—5/R·706
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吃出活力!

巧用维生素

维生素的特性及摄取

泽贺津子 石田馨 著

狄群 江波 译 程蕴琳 审

江苏科学技术出版社



前



言

在注重健康的当今社会,不断涌现出大肆宣扬维生素效果的商品,比如说:“xx饮料含有相当于3个柠檬的维生素C”、“xx护肤霜含有使肌肤更加美丽的维生素E”等等。维生素药剂及饮料,不仅是大人,小孩也非常喜欢,所以其销售量每年呈直线上升。所以人们开始坚信:无论是谁,只要摄取了维生素,就会变得精神饱满、身体健康。

在这里我们稍作思考,维生素无疑是身体健康的必要营养素,可是维生素到底通过怎样的形式、发挥怎样的作用呢?很少有人准确地了解,只是从效果上进行高度评价,例如,“对治疗癌症有效”、“可以治疗感冒”,其实,维生素还有很多未知的部分,希望大家能够了解,而且过多摄取

也并非是件好事。

本书的目的是让大家正确地了解维生素的知识。维生素主要是从食物中摄取,所以,本书主要是详细易懂地介绍从食物中最有效地摄取维生素的方法,以及维生素的历史、种类、功能。选择想阅读的章节,轻松地了解维生素的知识,随着你对维生素了解的不断加深,进而掌握了自身所必需的维生素,避免了维生素的摄入不足或者补充过量,能够达到此目的是本书的宗旨。

另外,本书资料收集以及药用维生素的效果部分,得到药剂师八木幸子的大力帮助,在此深表谢意。

泽贺津子
石田馨

目 录 ●●●●

前言 2

第1章

维生素的基础知识 了解维生素

发现维生素 16

维生素的种类和名称 17

维生素必不可少 18

维生素样物质 21

脂溶性维生素和水溶性维生素 22

缺乏维生素会带来什么影响 22

维生素的摄取以多少为佳 26

过量摄取会带来什么影响 30

维生素摄取的现状 31

了解适合自己的维生素摄取方式 32

第2章

维生素的功能

13种维生素的详细介绍

维生素 A	36
对视觉的影响	37
维持上皮组织正常的功能	38
预防动脉硬化及癌症	38
富含维生素 A 的食品	39
维生素 B ₁	40
促进糖代谢及神经调节	41
日本人中维生素 B ₁ 缺乏很常见	42
脚气病、韦尔尼克脑病综合征	42
富含维生素 B ₁ 的食品	43
维生素 B ₂	44
促进生长发育及脂肪代谢	45
口腔炎、眼睑疮	45
富含维生素 B ₂ 的食品	45
维生素 B ₆	46
蛋白质代谢不可缺少的成分	47
具有抗过敏作用	47
富含维生素 B ₆ 的食品	47
维生素 B ₁₂	48

参与生成红细胞	49
对神经系统的影响	49
富含维生素 B ₁₂ 的食品	49
烟酸	50
促进糖与脂肪的能量转换	51
与消化系统密切相关	51
缺乏将导致皮肤炎症	52
富含烟酸的食品	52
泛酸	53
无需担心缺乏的维生素	54
富含泛酸的食品	54
叶酸	55
对于红细胞的生成非常必要	56
预防神经管闭锁不全	56
富含叶酸的食品	56
生物素	57
与皮肤及神经系统相关	58
富含生物素的食品	58
维生素 C	59
促进胶原合成	60
提高铁的吸收力,预防贫血	60
预防及治疗感冒	60
有效抑制致癌物质生成	61
缓解压力	62

富含维生素 C 的食品	63
维生素 D	64
辅助钙、磷的吸收	65
缺乏会导致佝偻病及骨质疏松	66
肾功能障碍者要给予活性维生素 D	67
富含维生素 D 的食品	67
维生素 E	68
抗氧化功能可起到抗衰老作用	69
改善血液循环	70
富含维生素 E 的食品	70
维生素 K	72
在凝血及钙代谢中发挥作用	73
富含维生素 K 的食品	73

第3章

维生素的最佳摄取方法

维生素的适应症及适应对象

婴幼儿①	76
婴幼儿②	77
妊娠及哺乳期的女性	78
担心妊娠反应的人	79
吸烟的人	81
看不清东西的时候	82

容易患病的人	82
经常饮酒的人	82
感到疲劳的人	85
剧烈运动后	86
工作超负荷的企业职员	88
单身生活的人	88
想节食的人	90
经常吃方便食品的人	90
希望永远年轻的人	91
易患贫血的人(女性)	92
容易便秘的人(女性)	92
感冒初期	94
关注动脉硬化的人	95
易患皮炎及湿疹的人	96
被不孕症烦恼的人	96
预防癌症	96
糖尿病人	98
服用抗生素的人	98
服用阿司匹林的人	100
常吃避孕药片的人	100

第4章

维生素的有效摄取法

维生素和饮食

- 从饮食中平衡摄取维生素 104
- **维生素 A** 106
 - 动物肝脏富含维生素 A 106
 - 让肝脏更美味 106
 - 黄绿色蔬菜中胡萝卜素作用 107
 - 绿色越浓胡萝卜素越多 108
 - 油有助于胡萝卜素吸收 108
 - 维生素 A 与蛋白质一起食用吸收率高 110
 - 维生素 A 在烹调中的损失最大为 40% 110
 - 着色剂尽量用 β -胡萝卜素 112
- **维生素 B₁** 112
 - 吃饭时摄取维生素 B₁ 112
 - 胚芽精米维生素 B₁ 含量为大米的 2 倍半 114
 - 不要过分淘洗胚芽精米 114
 - 大米也要避免过分淘洗 116
 - 维生素 B₁ 不足可以吃猪肉 118
 - 糠酱腌制品维生素 B₁ 增加 118
 - 富含维生素 B₁ 的大豆菜肴 120
 - 大蒜使维生素 B₁ 在体内长时间保持 121

野菜和贝类要加热后食用	122
维生素 B ₁ 易溶于水且不耐热	122
维生素 B₂	124
富含维生素 B ₂ 的肝、牛奶、鸡蛋	124
纳豆中维生素 B ₂ 增加	125
鱼皮中富含维生素 B ₂	126
煮鱼的汁不要扔掉	126
维生素 C	128
黄绿色蔬菜中维生素 C 多	128
水果中的维生素 C	129
薯类中的维生素 C 即使烧煮也不损失	130
当季蔬菜维生素 C 含量高	130
蔬菜最好整个吃掉	132
烹调时维生素 C 损失最大可达 100%	132
加热时间长维生素 C 会减少	134
醋可使维生素 C 更持久	134
醋可阻止破坏维生素 C 的酶发生作用	134
豆芽菜不要浸泡在水中保存	136
煮蔬菜时不要使用小苏打	136
鱼和腌制食品同时吃会致癌吗	138
蔬菜包装后冷藏维生素 C 不易减少	138
切过的净菜维生素 C 减少	140
盐腌制的蔬菜类维生素 C 非常充足	140
烧好的菠菜最多保存 3 天	140
维生素 D	144

鱼中可以充分摄取维生素 D	144
鱼罐头是钙和维生素 D 的宝库	144
蘑菇中富含维生素 D	145
维生素 E	147
α -生育酚的作用最大	147
生食效果好的植物油	148
罐头中泡鱼的油也富含维生素 E	149
黄绿色蔬菜中南瓜的维生素 E 含量突出	149
“黑色脊背的鱼”富含维生素 E	150
含维生素 E 多的坚果	150
黄油和人造奶酪	152
快餐店的点心也富含维生素 E	152
维生素 E 对紫外线、氧、高温不稳定	154
维生素 E 也具有抗氧化的作用	155
烟酸	158
鱼和肉中含有充足的烟酸	158
在外就餐时的注意事项	160
在外就餐时要很好地了解营养成分	160
吃面条时要多放些葱	160
中国菜中富含维生素	161
吃意大利面及咖喱时要配些色拉	161
吃过炒饭及寿司最好再吃些橘子	162
套餐中维生素比较全面	162
吃汉堡时要注意辅食的搭配	163
在外就餐时的辅助食品	164

第5章

维生素药剂

灵活运用及注意事项

- 保健食品和药品的区别 166
- 最好从食物中摄取维生素 168
- 儿童的给药方法 168
- 水剂和片剂哪个更好 170
- 维生素药剂几乎都是合成品 172
- 何时摄取才有效 172
- 要高度重视摄取过量 173

第6章

维生素一览表

一目了然地了解维生素知识

- 维生素一览表 176
- 查看维生素缺乏的程度 178

维生素知识

1. 维生素 ACE 是什么 23
2. 维生素的单位各不相同 27
3. 蔬菜和水果是否最好连皮一起吃 80
4. 对眼睛有好处的蓝莓 83
5. 为什么维生素 C 的需要量倍增 87
6. 维生素与美丽肌肤 89
7. 柚子皮和果汁含有较多维生素 C 93
8. 能排出毒素的黄绿色蔬菜 99
9. 牛肝的维生素 A 为何锐减 107
10. 西红柿中的胡萝卜素和菌脂色素 111
11. 蜂蜜含维生素比砂糖多 113
12. 免洗米和维生素 115
13. 夏天的奶油含丰富维生素 A 119
14. 发酵粉破坏维生素 B₁ 123
15. 搅拌器和榨汁机明显破坏维生素 C 131
16. 冷冻蜜柑维生素 C 有损失吗 133

17. 喝茶不能摄取足够维生素 C 135
18. 柠檬的确含有充足的维生素 C,但是 139
19. 紫甘蓝的色素并不是胡萝卜素 141
20. 冷冻食品也含有维生素 153
21. 高温灭菌的牛奶维生素是否被破坏 163
22. 家庭中烧煮冷冻食品是否会破坏维生素 C 164
23. 制作面包为什么要添加维生素 C 167
24. 为什么最好生吃卷心菜 169
25. 用高压锅烹调不会破坏维生素 174

第1章

维生素的基础知识 了解维生素

