

全美NO.1 维生素圣经 | 21世纪个人健康生活的指南!

EARL MINDELL'S
NEW VITAMIN BIBLE

[美] 艾尔·敏德尔 [美] 哈特·莫狄斯/著 祝宁/译

新维生素 圣经

职业、生活习惯、病症，都和维生素有关!



如何正确使用维生素、矿物质和其他营养补充品

本书告诉你：

- 新的补充方案——如何用水果、草药来辅助治疗，还有最新的保健食品
- 最新的抗衰老建议——了解维生素和其他营养补充剂如何使你永葆青春，充满活力
- 全新的饮食营养治疗方案——制订适合自己的生活方式、健康状况，甚至是职业特点的食疗方案
- 治愈方案——不使用药物即能治疗感冒等健康问题
- 新的警告——关于合适的剂量、危险的药物相互作用和“神奇的康复”

增加了大量新的营养知识。



每个人的
维生素圣经

30
周年版



全球畅销 1000多万册

浙江科学技术出版社

EARL MINDELL'S
NEW VITAMIN BIBLE

[美] 艾尔·敏德尔 [美] 哈特·莫狄斯/著 祝宁/译

新维生素 圣经

职业、生活习惯、病症，都和维生素有关！

图书在版编目(CIP)数据

新维生素圣经 / (美) 敏德尔, (美) 莫狄斯著; 祝宁译. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5341-6553-5

I. ①新… II. ①敏… ②莫… ③祝… 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(2015)第069349号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-72号

书名原文: EARL MINDELL' S NEW VITAMIN BIBLE
© 1979, 1981, 1985, 1991, 2011 by Earl Mindell and Hester Mundis
Published in U. S. A. in 2011 by BAROR INTERNATIONAL, INC
Revised edition copyright © 2011 by Earl Mindell and Hester Mundis

书 名 新维生素圣经
著 者 [美] 艾尔·敏德尔 [美] 哈特·莫狄斯
译 者 祝 宁

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印 张 26
字 数 300 000
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-6553-5 定 价 58.00元

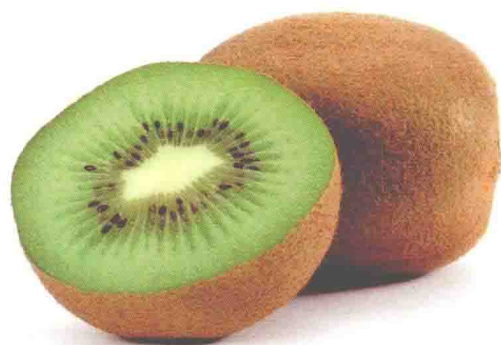
版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿 责任校对 王 群
责任美编 金 晖 责任印务 徐忠雷

本书为以下人群提供不同的维生素解决方案

男性	销售人员
女性	游泳者
青少年	歌手
婴幼儿	美甲师和美发师
管理人员	残疾人
跑步者和慢跑者	经常看电视的人
健美爱好者	自行车骑手
电脑族	卡车司机
运动员	建筑工人
影视演员	夜班工人
医师和护士	打高尔夫球者
教师	壁球运动员
饮酒者	……
常喝咖啡者	
烟民	



警示：本书中的所有方案均为推荐方案，而非处方。在开始任何新的计划之前，请先咨询医师或营养师，特别是对于有具体的健康问题的人或正在服药的患者。



维生素对症用法

1. **粉刺**：维生素E+维生素C（具体内容详见第238节）。
2. **脚气**：维生素C。
3. **口臭**：B族维生素片（具体内容详见第240节）。
4. **脱发**：B族维生素片+维生素C（具体内容详见第241节）。
5. **蜂蜇**：维生素B₁+维生素C。
6. **牙龈出血**：复合维生素C+维生素E（具体内容详见第243节）。
7. **瘀伤**：复合维生素C+维生素A（具体内容详见第245节）。
8. **烧伤**：复合维生素C+维生素E。
9. **化疗**：B族维生素片+复合维生素E+维生素C（具体内容详见彩页第2~3页）。
10. **手脚冰凉**：维生素E（具体内容详见第248节）。
11. **口唇疱疹和单纯疱疹**：维生素C（具体内容详见第249节）。
12. **刀伤**：复合维生素C+维生素E（具体内容详见第251节）。
13. **皮肤干燥**：维生素E+维生素A（具体内容详见第252节）。
14. **宿醉**：B族维生素片（具体内容详见第253节）。
15. **花粉过敏**：B族维生素片+维生素C（具体内容详见第254节）。
16. **头痛**：B族维生素片（具体内容详见第255节）。
17. **痔疮**：复合维生素C+维生素E（具体内容详见第257节）。
18. **失眠**：维生素B₆（具体内容详见第259节）。
19. **瘙痒**：维生素C（具体内容详见第260节）。
20. **时差**：B族维生素片（具体内容详见第261节）。

21. **腿痛**：维生素E（具体内容详见第262节）。
22. **月经期**：B族维生素片（具体内容详见第264节）。
23. **偏头痛**：维生素B₂+维生素B₆+维生素B₁₂（具体内容详见第265节）。
24. **晕车**：维生素B₁+维生素B₆（具体内容详见第266节）。
25. **肌肉酸痛**：维生素E（具体内容详见第267节）。
26. **息肉**：维生素C（具体内容详见第270节）。
27. **术后愈合**：复合维生素C（具体内容详见第271节）。
28. **痒子**：维生素C（具体内容详见第272节）。
29. **银屑病**：B族维生素片+维生素C+维生素E（具体内容详见第274节）。
30. **戒烟**：B族维生素片（具体内容详见第275节）。
31. **压力**：B族维生素片（具体内容详见第276节）。
32. **晒斑**：维生素C（具体内容详见第277节）。
33. **磨牙**：B族维生素片（具体内容详见第278节）。
34. **静脉曲张**：维生素E+复合维生素C（具体内容详见第279节）。
35. **输精管切除术**：复合维生素C（具体内容详见第280节）。
36. **疣**：维生素E+复合维生素C（具体内容详见第281节）。

.....





选择适合 自己的维生素

1. 为自己选择维生素配方

我们知道，每个人的新陈代谢都是不一样的。但我们常常忘了，这也意味着每个人需要的维生素都不一样。在下面的章节中，我列出了大量个性化配方，可以满足各种特殊的需求。读者可以仔细阅读，选择最适合自己的方案。如果多个类别维生素都缺乏，那就将配方进行调整和组合，只需要补充额外的补充剂，而不需要增加剂量。

阅读本书后，你会发现在大多数情况下我都建议使用敏德尔维生素配方（使你成为一个在营养比赛中最有价值的选手）。它的使用方法简单，进餐时服用即可发挥效果，是实现良好健康的基础。

敏德尔维生素配方

· 一片纯天然、高效力的多种维生素和氨基酸螯合矿物复合剂（不含





防腐剂 and 人工色素，含有促进吸收的消化酶）。

· 一片广谱抗氧化配方剂（含有 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质），番茄红素、 α -硫辛酸、L-肌肽、葡萄子OPCS、白茶和绿茶提取物、生物类黄酮、氮乙酰半胱氨酸、葡萄皮提取物、从芦丁提取的槲皮素、姜黄、越橘、维生素C、复合维生素E（ α -生育酚、 γ -生育酚和 δ -生育酚），再加上生育三烯酚、硒、辅酶Q10、L-谷胱甘肽、大豆异黄酮（金雀异黄酮和大豆黄酮）。

· 两者均进餐时服用（该用量适合12岁以上的个体），每天2次。

在推荐的复合补充剂中需要发现什么

辅酶Q10复合补充剂（寻找维生素E、大蒜、辣椒和山楂提取物）。

钙和镁（寻找螯合氨基酸，更理想的是找到氨基酸螯合甘氨酸盐，而且其中钙含量是镁含量的2倍，这样效果最好。在复合补充剂中，寻找维生素D、硼和大豆异黄酮）。

银杏复合补充剂（寻找石松、卵磷脂、磷脂和磷酸胆碱异亮氨酸）。

圣约翰草（寻找多酚组合）、MSM（二甲基砷）片 [寻找含有药品级维生素C（译者注：维生素C按照用途分级，分为药品级和食品级）] 和生物类黄酮。

我建议用新鲜或冷冻的（而不是浓缩的）果汁，以及过滤后的水来混合所有的补充剂粉末。

补充剂应该与食物一起服用，除非另有说明。

2. 青少年到成年人（女性版）

12~18岁 敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）：

钙（如羟基磷灰石、柠檬酸钙、马来酸甘氨酸）250mg，镁125mg，一天2次。

18~50岁 敏德尔维生素配方：

钙（如羟基磷灰石、柠檬酸钙、马来酸甘氨酸）250mg，镁125mg，一天2次；另外，如果需要的话，每天补充15~50mg的有机铁；

如果处于应激状态，可以补充圣约翰草复合补充剂，上午和下午服用。

50岁以上 敏德尔维生素配方：维生素E400IU（干剂），钙500mg，镁250mg，早上和睡前各服用2片。

孕妇参见第231节，哺乳期女性参见第234节，月经不规律和经前综合征





的配方参见第264节和第309节，绝经期女性参见第263节。

3. 青少年到成年人（男性版）

- 12~18岁 敏德尔维生素配方；
- 19~30岁 敏德尔维生素配方；
锌，一天15mg；
- 30~50岁 敏德尔维生素配方；
锌，一天15~50mg；
精氨酸（缓释片），上午和下午各服用2片；
前列腺配方，一天1片；
记忆配方，上午和下午各服用1片；
心脏支持配方，一天1片；
- 50岁以上 敏德尔维生素配方；
复合甘氨酸钙，每天500mg，镁250mg；
前列腺配方，上午和下午各服用2片；
记忆配方，上午和下午各服用1片；

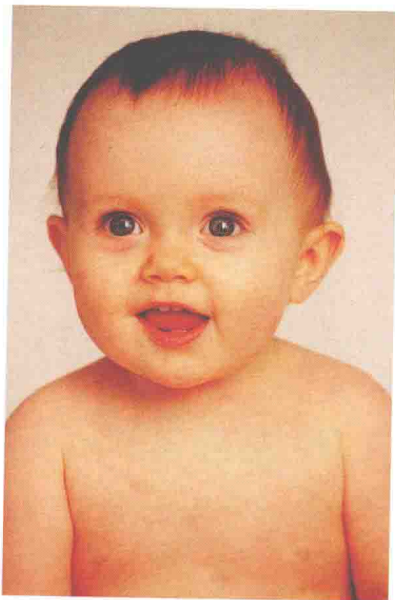
心脏支持配方，上午和下午各服用1片；
精氨酸（缓释片），上午和下午各服用2片。

4. 婴幼儿

1~4岁 每天一片口感好且易咀嚼的复合维生素片（检查标签看看所包括的主要维生素），注意不要选择含有添加人工色素、香料或糖（蔗糖）的商品。（幼儿可以服用液体维生素，记住，在补充任何补充剂之前，应该先咨询儿科医师。）

5. 儿童

4~12岁 成长中的孩子需要更有效力的复合维生素补充剂（含有矿物质，尤其是钙和铁）来确保健康成长。片剂中应该含有高浓度的B族维生素片和维生素C（甚至有50%的美国儿童维生素C摄入量都没有达到RDA的要求），每天1片就足够了（检查标签，以确保没有添加人工色素、香料或糖、蔗糖）。



注意：青少年的营养方案参见彩页第4~5页。

6. 跑步者和慢跑者

在跑步过程中，最开始的15~20分钟内，身体的能量供给几乎只是由葡萄糖来完成，随后身体利用脂肪（脂质）来产生能量。在利用脂质提供能量的过程中，会形成一种化合物叫做乙酰辅酶A，如果机体只含有动物脂肪（饱和脂肪），这种化合物形成的速度就很缓慢，导致能量不足。另一方面，如果存在多不饱和脂肪，乙酰辅酶A就能快速形成。所以，跑步者应增加多不饱和脂肪酸——种子、花生和抗氧化剂，如维生素C、维生素E和硒的摄入，以避免自由基的损伤。



一个很好的跑步者和慢跑者的补充配方应该是：

敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

精氨酸（缓释片），上午和下午各服用2片；

B族维生素片，50mg，上午和下午各服用1片；

大豆奶昔：在早餐时，将1勺大豆食品蛋白溶于1~1.5杯加冰块的豆浆中，如果需要的话可以吃水果（代餐）；

两汤匙的MSM粉溶于过滤水或果汁中。在锻炼前、期间或锻炼后饮用一杯，以减少乳酸的堆积。

7. 管理人员

如果已经习惯了紧张与压力成为日常生活的一部分，那么保持充沛的体能很重要。你需要一个足以使你保持强健的维生素方案，我知道许多高层管理人员都很欣赏下面这个方案：

敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

圣约翰草复合补充剂，一天2次；

B族维生素片50mg，上午和下午各服用1次；

60mg标准银杏补充剂，含有DMAE和石松，每次服用1片，一天2次；
螯合钙500mg和镁250mg，一天1~2次；

如果早晨时间很匆忙，可以尝试一下高能量早餐饮料配方：

2汤匙大豆食品蛋白粉 3~4块冰块

1汤匙乳清 2汤匙新鲜或冷冻的水果，或1根香蕉

2汤匙卵磷脂颗粒 1.5杯豆浆

在搅拌机中高速混合一分钟。

8. 学生

大多数学生的生活方式是吃饭匆匆忙忙，不吃早餐，而且休息也不够。另外，学生的食谱通常主要是由淀粉和碳水化合物构成的，因此这可能对健康来说很不够。如果你恰巧属于这类人群，就要注意这些因素，而且在学校里持续保持一定的压力，都会让人付出健康的代价。一个好的每天补充配方是：

敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

标准银杏复合补充剂，60mg，一天2~3次。

9. 电脑族

如果你一天中的大多数时间都是待在电脑屏幕前，请点击[这里](#)：眼球晶状体的保护依赖于足够水平的抗氧化剂，这样才能防止被自由基破坏。我的建议是上网时进行营养补充，来缓解眼睛疲劳和抗氧化剂的损伤。如果你上网时压力较大，还需要补充某些对紧绷的神经有益的东西。

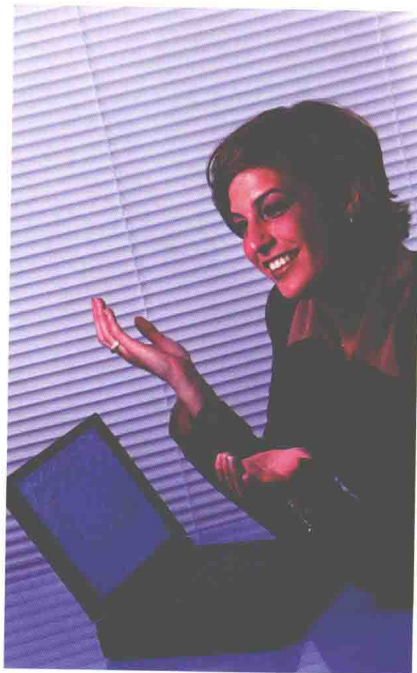
敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

B族维生素片，50mg，上午和下午各1次；

钙500mg和镁250mg，一天2次（如果需要的话，睡前服用1片）；

标准银杏补充剂，60mg，一天2次；

辅酶Q10和维生素E复合补充剂，



每天1粒；

圣约翰草复合补充剂，一天1次。

10. 老年人

老年人的营养需求可能有很大的不同，这取决于个人体质。然而一条普遍的规律是，如果年龄已经超过了65岁，那就需要补充额外的矿物质，尤其是钙、镁和维生素D（参见第47节），以及B族维生素片和维生素C。不良的血液循环会经常导致腿部肌肉抽搐（抽筋），而维生素E可以帮助改善血液循环。如果你有咀嚼问题，千万不要忘记纤维素，现在出售的富含纤维的食物都被制成了容易服用的大小和质地，也都很有效果。另外要少吃甜食，糖尿病在老年人中发病率很高。

一个好的补充配方是：

敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

维生素E 200~400IU；



钙500mg和镁250mg，一天2次；

标准银杏补充剂60mg，含有DMAE，一天2~3次；

辅酶Q10复合胶囊，100mg。每次服用1粒胶囊，一天2~3次。

11. 运动员

运动员有非常严格的营养需要。为了赛出好成绩，主要需要的营养就是能量，应该吃富含能量而不是快速供给能量的食品。如果你参加的是极限运动，和参加低能耗运动的人相比，你需要含有更多碳水化合物和蛋白质的饮食。话又说回来，像打高尔夫因为需要很长时间集中精力，所以它也会成为高能耗运动。请记住，过量的葡萄糖、蔗糖、蜂蜜或硬糖果往往使体液吸收回胃肠道（胃肠道内水分增多），在需要持久力的运动中会使脱水问题更严重，冷冻或新鲜的果汁——用来解渴的酸味饮料是最好的快速能量饮料。

为了有效补充运动所需营养，我建议方案：

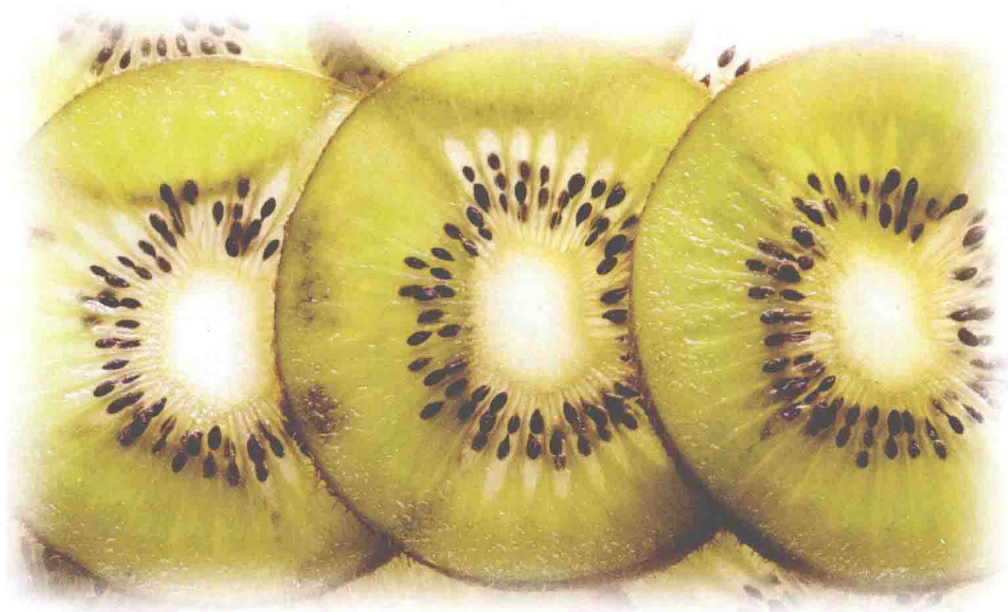
敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

B族维生素片，50mg，一天2次；

辅酶Q10，30~100mg，一天1次；

二十八烷醇，1000 μ g，一天3次；

一水合肌酸，1汤匙（5000mg），溶于果汁（不是浓缩液）或水中，一



天1次；

可选方案：

支链氨基酸（参见健美爱好者部分）；

1~2匙MSM粉，溶解于240ml水中。在锻炼之前、期间或之后饮用。

12. 健美爱好者

如果你的工作或日常生活与健美健身有关，那么正确的饮食和锻炼前的热身、锻炼后的放松同等重要。事实上，如果不将饮食和运动结合起来，你就算可以练成肌肉块高高隆起（肌肉会被脂肪分层），对整体造型却起不了什么作用。

虽然蛋白质与生成、修复肌肉息息相关，但在长时间运动期间，却是由碳水化合物为连续和反复的肌肉收缩供应能量。为了达到最佳效果，我建议运动中消耗的卡路里80%~90%应该是从复合碳水化合物中摄取，而从肉类蛋白质中摄取的不要超过10%。你也可以尝试服用支链氨基酸（参见第119~120页），它们是天然的肌肉合成剂，可以促进肌肉的合成，有助于练成发达的肌肉。



我的补充建议：

敏德尔维生素配方（参见彩页第2~3页）；

B族维生素片，50mg，一天2次；

二十八烷醇，1000 μg，一天1~3次；

一水合肌酸，1汤匙（5000mg），溶于果汁（而不是浓缩液）或水中，一天1次；

精氨酸1~3g与赖氨酸（睡前1小时空腹服用）；

大豆奶昔，如果需要的话，在早餐和两餐间服用；

MSM粉，1~2汤匙，溶解在240ml水中，锻炼后饮用以减少乳酸堆积。

可选的建议：

支链氨基酸（BCAA）600mg。

高强度锻炼（4~6小时），锻炼前半小时服用。