

轻松读懂营养素 3

吃出健康

维生素

维生素少了**致病**，补多了**中毒**

科学烹调**留住**维生素

美容护肤专家维生素

骨质疏松、高血脂、肥胖……与维生素



王强虎 曹冰 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

轻松读懂营养素 3

吃出健康

维生素

王强虎 曹冰 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

· 西安 ·

内
容
提
要

维生素是人体必需六大营养素之一。
本书从维生素与人体健康的关系出发,针对不同人群对维生素的需求,全面介绍了科学摄取维生素的方法,以及维生素失衡所致的各种疾病等,并作了合理的补充建议,希望读者能纠正生活中错误的观念和做法,调整对维生素的摄取,吃出健康。

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康 维生素/王强虎,曹冰编著. —西安:西安交通大学出版社,2006.6
(轻松读懂营养素)
ISBN 7-5605-2213-0

I. 吃... II. ①王... ②曹... III. 维生素—营养卫生
IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052142 号

书 名	吃出健康 维生素
编 著	王强虎 曹冰
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049)
电 话	(029) 82668357 82667874(发行部) (029) 82668315 82669096(总编办)
印 刷	陕西宝石兰印务有限责任公司
字 数	111 千字
开 本	850mm×1 168mm 1/32
印 张	5
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001~5000
书 号	ISBN 7-5605-2213-0/R·25
定 价	8.50 元

版权所有 侵权必究

前

言

现代人生活越来越好,为什么疾病却越来越多?为什么亚健康人群会像滚雪球一样不断壮大?这一切的一切到底是源于什么?

由于职业的关系,我接触过不同的人群,观察过不同阶层人士的饮食,终于悟出了一些道理。那就是现代生活在给人们带来方便、快捷、欢乐的同时也给人们带来了疾病,至少是埋下了疾病的导火索,这个导火索之一就是人体饮食营养素的失衡。

之所以如此,是因为自然秩序日益远离我们,饮食营养的不均衡已成为新的问题。特别是由于快速养殖及许多农作物种植周期缩短,环境污染引起的土壤矿物质的毁灭,更加加重了人体矿物质的缺乏;食物的精细加工使得本身就不充足的维生素更加不足;人体赖以生存的饮用水又受到了不同程度的污染;糖、脂肪、蛋白质也由摄入不足变为摄入过量,造成了一系列的问题。

所以,几年来一直就想写一套有关营养素养生与健康的丛书,把自己的所知与体会告诉身边的朋友,把有关营养素保健养生的科学道理告诉给热爱生活的人们。经过三年的努力,在西安交通大学出版社编辑们的热情帮助下,

丛书几经易稿,有幸与读者见面。

毋庸讳言,您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家,也许是位美食家、擅长烹饪的好太太,但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。您也可能是位事业成功人士,一日三餐有家人为您安排,但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。所以说当您翻开这套书的时候,不妨静下心来,仔细读一读,正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写,旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。相信您读完本丛书,能了解和注意生活中营养素的科学摄取,从而正确地调理饮食,取其利而避其害,吃出健康。

作者

2006年5月于古城西安



走近维生素 / 1

- 维持生命的营养素 / 2
- 维生素的性格特点 / 2
- 维生素成员的称呼 / 3
- 维生素分类有讲究 / 4
- 维生素与矿物质的关系 / 4
- 维生素与体内神奇的酶 / 5
- 维生素与辅酶的关系 / 5
- 维生素与三大主要营养素 / 6
- 维生素为何广受关注 / 7

维生素的发现 / 9

- 夜盲症的克星——维生素 A / 10
- 士兵和鸡的故事——维生素 B₁ / 11
- 牛奶隐藏的奥秘——维生素 B₂ / 12
- 玉米引出的话题——烟酸 / 12
- 抗皮炎维生素——维生素 B₆ / 13
- 抗鸡贫血因子——叶酸 / 14
- 阿迪生贫血克星——维生素 B₁₂ / 15
- 坏血病的克星——维生素 C / 16
- “阳光维生素”——维生素 D / 17
- 奇妙送子观音——维生素 E / 17
- 生鸡蛋引出的话题——生物素 / 18
- 神奇的止血高手——维生素 K / 19

柠檬皮里的秘密——维生素 P / 20

常用维生素的功用 / 21

β -胡萝卜素 / 22

维生素 A / 23

维生素 B₁ / 23

维生素 B₂ / 24

烟酸 / 25

维生素 B₅ / 25

维生素 B₆ / 26

叶酸 / 27

维生素 B₁₂ / 27

维生素 C / 28

维生素 E / 29

生物素 / 30

维生素 K / 31

维生素 P / 32

维生素与疾病 / 33

维生素缺乏与亚健康 / 34

大剂量服用维生素能治病吗 / 35

维生素能防动脉硬化 / 35

治疗偏头痛该用何种维生素 / 36

贫血需用什么维生素 / 37

可助降低血压的维生素 / 38

怎样用维生素对抗抑郁症 / 39
癌症与维生素 A、维生素 E / 40
癌症与维生素 C、维生素 D / 40
癌症与天然胡萝卜素 / 41
患脚气是维生素 B₁ 缺乏吗 / 41
糖尿病与维生素 B 族 / 42
糖尿病与维生素 C、维生素 E / 42
肝病患者不可缺维生素 / 43
服用抗氧化维生素的最佳时间 / 44

维生素失调的危害 / 45

怎样判定维生素 A 缺乏 / 46
维生素 A 缺乏的原因 / 46
维生素 A 过量害处多 / 47
维生素 A 过量的原因 / 48
维生素 B₁ 缺乏症表现 / 48
维生素 B₂ 缺乏症状多 / 49
维生素 B₆ 失调的表现 / 50
不可小视人体烟酸失调 / 51
叶酸缺乏仅引起贫血吗 / 51
维生素 B₁₂ 缺乏的症状 / 52
B 族维生素缺乏症状为何相似 / 52
B 族维生素缺乏引起的疾病怎样治疗 / 53
维生素 C 缺乏害处多 / 54
维生素 C 过多也有害 / 54

维生素 D 缺乏的防治法 / 55
维生素 D 过量同样有害 / 56
维生素 E 缺乏普遍吗 / 56
维生素 E 过量有损健康 / 57
维生素 P 易缺乏吗 / 57
维生素 K 缺乏及防治 / 58

维生素与婴幼儿健康 / 59

儿童是否需要补充维生素 / 60
儿童缺乏维生素的表现 / 61
儿童服用维生素莫过量 / 62
儿童维生素过量的表现 / 62
儿童食用胡萝卜素要谨慎 / 63
儿童缺乏维生素 A 易患病 / 64
母乳喂养婴儿要加鱼肝油 / 65
维生素 D 与儿童糖尿病 / 65
儿童维生素 D 制剂的选择 / 66
孩子偏食易缺维生素 / 67
能促进儿童身高的维生素 / 68
小儿佝偻病与维生素 D / 69
维生素对儿童智力的影响 / 70

维生素与女性健康 / 71

女性普遍缺乏维生素吗 / 72
爱美女性都在补充维生素 / 73

不同时期女性维生素补充 / 74
口服避孕药需补维生素吗 / 75
维生素能使头发光泽鲜亮 / 76
肌肤护理“专家”——维生素 A / 76
维生素除皱霜能除皱吗 / 77
使用维生素除皱霜要注意 / 78
维生素 C 护肤美容有效吗 / 79
夏天如何用维生素护肤 / 80
维生素 E 美颜真的神奇吗 / 81
维生素能缓解女性痛经 / 82
维生素与经前紧张综合征 / 82
“维生素餐”能瘦身是误区 / 83
孕产妇宜补维生素吗 / 84
孕妇呕吐服维生素 B₆ 要注意 / 85
胡萝卜素与女性不孕 / 86

维生素与中老年人健康 / 87

老年人需要补充维生素吗 / 88
老年人补充维生素注意什么 / 88
维生素与中老年人健康(1) / 89
维生素与中老年人健康(2) / 90
老年人缺乏维生素的表现 / 91
老年人如何补充维生素 / 92
高脂血症慎补何种维生素 / 93
老年人视力减退与维生素 / 94

- 维生素可防治老年性白内障 / 95
- 治疗骨质疏松症该用何种维生素 / 96
- 老年人寿斑与维生素 / 97
- 老年人智力障碍与维生素 / 97
- 如何用维生素防治老年疾病 / 98

维生素是特殊人群的好帮手 / 99

- 人的智商与维生素有关吗 / 100
- 运动员需要补充维生素 / 101
- 压力过大,维生素帮忙 / 102
- 体力与维生素紧密相关 / 102
- 吸烟族怎样补充维生素 / 103
- 嗜酒之人应服维生素吗 / 104
- 减肥的人如何补充维生素 / 105
- 考试前疲倦需补充维生素 / 106
- 高温作业人员与维生素 / 106
- 电脑使用者需补充维生素 / 107
- 食素对健康的利与弊 / 108

科学补充维生素 / 109

- 日常该不该补充维生素 / 110
- 生病时才需要补维生素吗 / 111
- 怎样选择维生素制剂 / 112
- 天然维生素与合成维生素 / 113
- 服用维生素应注意事项 / 114

维生素为何要饭后服用 / 115
如何确定维生素计量单位 / 116
综合和单一制剂哪一种更好 / 116
鱼肝油与鱼油相同吗 / 117
维生素日常用量是多少 / 118
中药补维生素疗疾的秘密 / 119

维生素与食物密不可分 / 121

蔬菜加工中维生素的保护 / 122
食用蔬菜时维生素的保护 / 123
维生素能代替蔬菜吗 / 124
吃蔬菜不用补充维生素吗 / 125
绿黄红蔬菜与维生素 / 126
紫黑白蔬菜与维生素 / 127
水果是维生素的集合体 / 128
干果中的维生素含量高吗 / 128
谷类食物中的维生素 / 129
烹调米、面时维生素的保护 / 130
精米与糙米中的维生素 / 131
为什么面粉不宜太精细 / 132
肉类食物含有的维生素 / 133
鱼类食物中的维生素 / 134
牛奶保存为何要避光 / 135
奶类食物中的维生素 / 136
蛋类食物中的维生素 / 136

啤酒含有丰富的维生素 / 137

红葡萄酒的保健作用 / 138

茶叶中含有多多种维生素 / 138

茶叶中的 B 族维生素 / 139

茄子中的维生素 P / 140

常见维生素食物速查表 / 141

富含维生素 A 食物表 / 142

富含维生素 B₁ 食物表 / 143

富含维生素 B₂ 食物表 / 144

富含烟酸食物表 / 145

富含维生素 B₆ 食物表 / 146

富含维生素 C 食物表 / 147

富含维生素 E 食物表 / 148

走近维生素



维生素,一个倍受现代人青睐的名词,之所以如此,是因为健康愈来愈受到人们的重视,而在六大营养素中,维生素为人类健康承担了举足轻重的任务。维生素到底是怎么回事?它有什么特点和作用?它的家族成员由谁组成?如此等等,让我们走近它,了解它。



维持生命的营养素

维生素是人体不可缺少的一种营养素,是“维持生命的营养素”。从最基本的生物化学概念来看,它们是这样的一类有机物:在人体内的含量很小,但生理作用很大。因为它们参与人体物质与能量代谢,调节广泛的生理与生化过程,从而维持了人体正常的生理活动。因此有人把维生素称作“生命催化剂”。由于维生素跟酶类一起参与机体的新陈代谢,能使机体得到有效的调节,因此人体中如果缺少维生素,就会患多种疾病。

维生素是人体必需六大营养素中的一种。但它与我们熟悉的三大营养物质(蛋白质、脂肪、糖类)不同,其本身既不是构成人体组织器官的成分,也不能为人体提供能量,它主要参与人体内的生理调节过程。

维生素的性格特点

维生素是人体不可缺少的营养素,这一点目前已被科学所证实,具体来说维生素具有以下三大性格特点:

 **外源性** 现代科学研究发现,人体自身仅能合成少数几种维生素,所需的大部分维生素主要通过摄入多种食物获取。

 **微量性** 微量的含义有两个:一是指人体对维生素的需要量非常的微小,维生素在饮食中所占的比例只有十万分之几,有的甚至只有百万分之几或千万分之几;二是指维生素在人体中的含量也非常之微,但它却又是维持生命的必需要素。





调节性

维生素在调节生理活动的过程中具有独特的作用,这种作用难以由其他因子所代替。如果人体缺乏某种维生素,就会引发相应的疾病,如缺乏维生素 A 会患夜盲症,缺乏维生素 C 则会患坏血病。

维生素成员的称呼

随着科学的发展和时间的推移,越来越多的维生素被人们认识和发现。为了便于记忆,人们把几十种维生素,按字母顺序 A、B、C……排列起来。为了进一步区分同一类维生素的不同功用,有的还加了下标,如 B₁、B₂、B₁₂ 等。

有的维生素在化学性质和功用上差不多,但在具体分子结构或来源上又有细微的差异,也用不同的下标来表示,如把存在于动物中的维生素 D (如鱼肝油) 表示为维生素 D₃,而来源于植物中的维生素 D 表示为维生素 D₂;把从苜蓿中提取的维生素 K 表示为维生素 K₁,把从鱼肉中提取的维生素 K 表示为维生素 K₂。

就像人有绰号一样,后来人们又根据维生素的不同功用,给它们取了一些别名。如维生素 C 叫抗坏血酸,维生素 A 又称抗干眼醇、视黄醇,维生素 D 又称胆钙化醇,维生素 B₁ 又称抗神经炎维生素,维生素 E 又名生育酚、抗不育维生素,维生素 K 又称凝血维生素等。



维生素分类有研究

维生素是一个大家族,它的种类很多,现在人们已知的维生素已超过百种,加上人工合成的各种衍生物,已远远超过我们平时所知种类。目前被公认的人体必需的维生素有 14 种。这些维生素结构复杂,理化性质和生理功能各不相同,因此,很难用传统的化学结构和功能来分类。通常按其溶解性分为两大类。

维生素 A
维生素 D
维生素 E
维生素 K

脂溶性维生素

其在人体肠道内的吸收与脂肪存在有密切的关系,吸收后可在体内储存,过量则又容易中毒。

水溶性维生素

易为机体吸收,具有吸收后不能储存的特点,组织达到饱和后,多余的随尿排出,一般不会造成中毒。

B 族维生素
维生素 C
胆碱
生物素

维生素与矿物质的关系

所有的维生素与维生素之间,矿物质与矿物质之间,维生素与矿物质之间都存在相互平衡的关系。众所周知,矿物质与人体健康有着密切的关系,而维生素在矿物质的代谢过程中扮

