

新健康大系

健康新视窗

最适合你的 维生素补充事典

**ZUI SHIHE NIDE WEISHENG SU
BUCHONG SHIDIAN**

人人必知的维生素常识
家家必备的维生素全书

医学博士
日本维生素权威

[日] 安田和人◎ 著
杨鸿儒◎ 译



科学出版社

www.sciencep.com

R151.2
ATH

128848

新健康大系

健康新视窗

最适合你的 维生素补充事典

〔日〕安田和人◎著

杨鸿儒◎译



科学出版社

解放军医学图书馆〔书〕



C0252417

北京市版权局版权登记号:01-2004-1536

内 容 简 介

本书介绍了百姓必知的维生素常识,如何有效摄取维生素,维生素对疾病的预防作用、维生素增强体质及维生素的独特功能。

本书可供各界人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

最适合你的维生素补充事典/(日)安田和人著;杨鸿儒译.
—北京:科学出版社,2004
(新健康大系·健康新视窗)
ISBN 7-03-012964-4

I. 最… II. ①安… ②杨… 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(2004)第 012975 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:吴伶伶 / 责任校对:陈丽珠
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:东方上林 张 放
ANATA NI HITSUYOUNA VITAMIN WO OSHIEMASU
© KAZUTO YASUDA 1995
Originally published in Japan in 1995 by KANKI PUBLISHING INC..
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2004 年 5 月 第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 5 月 第一次印刷 印张:7 1/4

印数:1~8 000 字数:156 000

定价:15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)



健康新视窗

1句话保健康——饮食、运动、疾病预防知识尽在其中

吃的好健康——全方位健康饮食白皮书

妇女健康最前线——搜集欧美最先进妇科医学新知

性福生活 123——123种你还不知道的性爱常识

男人 40 更健康——细说中年男性常见泌尿疾病

一肚子好菌——维护身体健康的关键

健康出游——出国旅游必备医学常识

从头到脚话癌症——32种癌症的防治常识

老中医食疗祛病方——香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用

番茄健康·百科——不能一天没有番茄的十大理由

喝出免疫力 I——4种神奇的治病、养生汤

喝出免疫力 II——4种治病、减肥的食物汤茶

自我降压 享乐人生——280种降压法

自我降糖 强身延年——130种降糖法

自我排毒 一身轻松——彻底改造体质的 76 种排毒法和

88 种解毒物质

预防脑中风、老年痴呆的 50 法——让血液通畅

五谷杂粮疗病法——防治肝炎、过敏、神经痛、糖尿病、气喘

韩式泡菜辣出健康来——减肥、治病、增强免疫力

圆白菜如何吃最健康——净化血液、祛除万病



解放军医学图书馆[书]



C0252417

——人人必知的维生素常识



——维生素缺乏是身体机能失调的原因

现在是食物丰足的时代，在超级市场或便利商店，要什么就有什么，肚子饿了可以选择吃各类食品，只可惜现代人重量不重质，谁都无法预料自己会缺乏维生素。

当血糖降低时，就会觉得肚子饿了。等吃了东西后血糖上升，饥饿感也跟着消失。但是，当维生素不足时肚子不会有饥饿感，人的食欲反而降低。

假如缺乏维生素的人，能吃些含有丰富维生素 B_1 的糙米，那就能稍补不足。可惜人们并没有那么聪明，这是因为白米、白面包比较好吃。到如今，人们对偏食的警觉心的确比粮食缺乏的时代薄弱。

举例来说：C 先生有一天到我的医院挂号求诊，他虽然才 30 岁，但是腰和脚常常觉得疲劳。站在地面仰望通往火车站的天桥，常不知不觉地叹气，前一天的疲劳还留存着，头脑也不清醒。可是他所做的肝功能检查，却显示一切正常。C 先生认为，他的心情开朗不起来，身体状况显然比以前差。他对这种情况感到不安，所以才来看医生。

C 先生呈现“潜在性缺乏维生素 B_1 的状态”，虽然还不至于显现脚气病独特的症状，但却得了轻微的维生素 B_1 缺乏症。他说以前有人提醒他不要“疲劳过度”，自己有自觉，可是从来就没有人告诉他“缺乏维生

SBQ33/06



素。”打从学生时代开始,他就对自己的健康有信心,体格也不错,从来没在意过偏食的问题。无论在家或出外,有什么吃的东西一律照单全收,没想到被告知“营养不良”,实在是吓了一跳。

所以,我就向 C 先生说明如下:

纵使把分配给自己的菜全部吃完,也不能保证不会维生素不足。目前,人们的维生素 B₁ 和维生素 C 有轻微不足的情形是不稀奇的。

都市里的上班族把早餐省掉的人很多,在午餐吃排骨客饭(外食)的情况下,蔬菜食用不足,维生素 B₁ 的摄取量也少。紧跟着傍晚又得应酬喝两杯,使得维生素 B₁ 的吸收效率更加降低。

体格好也不应排斥运动。如果下班回家前还到外面去吃喝的人,则容易产生维生素不足的现象。因为他摄取了许多称为能源的糖和脂肪,所以对维生素的需要量也更多。

因为疲劳状态和维生素 B₁ 缺乏的状态类似,难怪被混为一谈。

所以 C 先生在这些不利的条件相乘之下,才陷入缺乏维生素 B₁ 的状态中。后来我为 C 先生开了一个以维生素 B₁ 诱导体的合利他命 F 以及综合维生素剂的处方,再劝他多摄取蔬菜和水果;结果 C 先生在一周之内恢复了精神,也可以愉快地工作了。

●医生不再随便开处方

到目前为止,几度兴起维生素的热潮,尤其是最近维生素预防癌症的研究有了新进展。另外,很多人以预防癌症和动脉硬化等成人病为目的而服用维生素 E、维生素 C 和 β 胡萝卜素,但要注意的是,千万不要乱吃维生素来赶流行。





现在很多人自以为对维生素相当了解,但再进一步打听之下才发现他们的知识落伍了许多。希望读者不只是知道维生素一部分的功能而已,且要再一次重估维生素的整体效用。

本书中所整理的内容都是平常我在回答患者的询问时,通过电视、书籍说明的一切情形。依据我的观察,维生素不足的人包含轻微者在内,在日本全国人口中,每五人就有一人。以此推论,这本书就能使数百万人受惠。

不论情愿与否,每人每年都会增加一岁,但经过我研究的结果而具体地确认:一个平常注意摄取维生素的人会比不关心的人以至少年轻 5 岁的心情过日子。



维生素智商测验

请先测验一下自己究竟了解多少维生素方面的知识。

1. 我们只能从蔬菜和水果中摄取维生素。

☐ (×) 维生素除了蔬菜和水果外也可从肉类、鱼类中摄取。目前已发现的维生素有 13 种, 预料今后不可能有新的维生素被发现。

2. 因为我每天服用综合维生素, 所以营养充足。

☐ (×) 维生素不同于蛋白质等, 它不会制造热能, 所以除了维生素外还要摄取热能的营养物质。

3. 维生素的名称(代号)是按发现的顺序来命名的。

☐ (×) 维生素的命名方式做过多次错误尝试, 包括采取代表它作用的字首, 或其他的各种命名尝试。

4. 维生素是无色透明的。

☐ (×) 维生素大部分是无色的, 只有维生素 B₂ 是黄色、维生素 B₁₂ 是红色。

5. 对摄取维生素的方式要下一点功夫, 因为很难保证什么时候摄取都会有同样的功效。

☐ (○) 维生素 B 群和维生素 C 等水溶性维生素如果在三餐过后摄取, 则十分有效。像维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等脂溶性维生素, 如果跟着牛奶和油炸食品一起吃则效果更佳。





6. 维生素进入体内后会发挥各种代谢的润滑作用。

☐ (○) 我们身体经常在从事各种代谢活动, 而维生素就会辅助这些作用。所以当维生素不足时, 身体内的代谢功能就会产生障碍。

7. 喜欢吃蔬菜的人就有足够的维生素。

☐ (×) 维生素在绿黄色的蔬菜中含量特别多, 但其种类随蔬菜的种类而异, 而含有量也因蔬菜的栽培方式(露天或温室)而有所差别。同时, 与保存方法和烹调方式也有相关。

8. 维生素不足叫做维生素缺乏症, 但没有维生素过剩的说法。

☐ (×) 不会因为食用食物中的维生素而产生维生素过剩症。但是研究报告说: 长期大量的服用肝油和综合维生素, 会得维生素 A 过剩症。

9. 服用维生素剂可预防某种病症。

☐ (○) 对于预防维生素不足所引起的病症(脚气病、夜盲症、佝偻病和某种贫血等)当然是有效的。据说同时对于感冒、肝癌的预防也有效。

10. 抽烟的人维生素会不足。

☐ (○) 据报道吸烟者的血液和尿中的维生素 C 浓度, 只有摄取同等量维生素 C 的人的一半而已。所以喜欢抽烟的人应该摄取更多的维生素 C。

11. 酗酒的人容易引起维生素不足。

☐ (○) 酒精成分会使维生素 B 群, 尤其是维生素 B₁ 的吸收恶化。嗜酒





的人大都偏食,所以需要补充更多的维生素。

12. 对于性生活而言,维生素也有良好的影响。

☐ (○) 维生素剂并不是强精剂,所以维生素无法增强男性的雄风。但是维生素 E 却有增加脑部血液量的功能。又因为脑部功能对性功能有益,所以服用维生素 E 确实可促进性生活圆满。

13. 谈恋爱的女人也需要维生素。

☐ (○) 热恋时需要更多的能源,这一点跟我们承受压力的情况是一样的。只要能通过心理压力的关卡,恋爱就有成就,也因此需要维生素 C 了。

14. 为了保持清晰的头脑需要维生素。

☐ (○) 维生素 B₁ 不足时,就会丧失集中力而变得没有耐性。只有维持集中力和干劲才能提高工作的效率,不断地浮现新的构思。

15. 维生素可以预防和治疗各种成人病。

☐ (○) 各种维生素对于成人病的预防和治疗都是有效的。为了避免成人病的侵扰,就需摄取必要量的维生素。

16. 除了人类以外,动物也需要维生素。

☐ (○) 人以外的生物(某些细菌、动物)也是需要维生素的。对于维生素缺乏症的治疗,大部分以动物来做实验。

17. 食物中的维生素含量不随保存和烹调方式的改变而改变。

☐ (×) 食物用不同的保存方式(冷藏、光线、温度)和烹调方法(水、热度、油)处理后,其中维生素的含量已大大地改变了。



18. 为惧冷症烦恼的女人,服用维生素是有效的。

☐ (A) (○)末梢血管扩张后血液就会畅流,带来这种功效的有维生素 E 和烟酸。

19. 有些维生素有助于节食。

☐ (A) (○)节食时,最重要的是要把体内的脂肪燃烧转换成热能,所以必须善用维生素。

20. 有些维生素会促使你的高尔夫球技更高明。

☐ (A) (○)不仅是打高尔夫球,凡是运动的人都需要维生素。只要肌肉调养控制得当,球技当然也进步了。

21. 有些维生素会奇异地洁净你的肌肤和头发。

☐ (A) (○)维生素有使肌肤变得细致,减少毛发脱落的作用。

22. 有的维生素可预防老化。

☐ (A) (○)自古以来长生不老是人类的梦想,而维生素 E 确实有延缓衰老的功效。

23. 有的维生素可治好时差不适症。

☐ (A) (○)要刺激神经的活动,维生素 B₁ 和维生素 B₂ 最重要。要修正体内机制也需要维生素 B₁₂。

24. 维生素能有效地消除疲劳。

☐ (A) (○)对于容易疲劳(轻微)的人,维生素 B₁ 能帮助他恢复精神,充满活力。





序言

维生素智商测验

第1章 确保健康的维生素知识

- ☐ 维生素对健康有益 /002
- ☐ 维生素是不可或缺的营养物质 /004
- ☐ 维生素未必是强精剂 /006
- ☐ 节食的人更需要维生素 /008
- ☐ 维生素和矿物质各有不同 /010
- ☐ 维生素和酶的区别 /012
- ☐ 维生素C没有颜色 /014
- ☐ 表示维生素的单位名称 /016
- ☐ 维生素的需要量和必要量 /018
- ☐ 每日需摄取的维生素量 /020
- ☐ 维生素剂在餐后服用效果更好 /022
- ☐ 维生素依赖症易造成生长迟缓 /024
- ☐ 运动也需要维生素 /026
- ☐ 蔬菜的维生素易在烹调时被破坏 /028
- ☐ 摄取蔬菜后维生素未必够 /030
- ☐ 大部分的维生素不宜摄取过量 /032





- ☐ 维生素能迅速从体内排掉 /033
- ☐ 维生素 A 摄取过多的症状 /034
- ☐ 胡萝卜素和维生素 A 的差异 /036
- ☐ 维生素 B₁ 和维生素 B₂ 的差异 /037
- ☐ 维生素 B₁₂ 是假性维生素 /039
- ☐ 维生素 C 能预防癌症 /040
- ☐ 并没有维生素 C₂ 和维生素 D₁ /041
- ☐ 烟酸、泛酸各不同 /043
- ☐ β 胡萝卜素能预防癌症 /044
- ☐ β 胡萝卜素和肺癌的关系 /046
- ☐ 维生素不足时引起的缺乏症 /049

第 2 章 由食物中有效摄取维生素的方法

- ☐ 单吃生菜易造成维生素不足 /054
- ☐ 绿黄色蔬菜可防止老化 /056
- ☐ 蔬菜不足的冬天怎么办 /058
- ☐ 温室蔬菜也可在阳光下生长 /060
- ☐ 豆芽菜的维生素含量不多 /062
- ☐ 维生素易随摄取过程而消耗 /064
- ☐ 维生素易流失于高温和水中 /065
- ☐ 以保鲜膜保存蔬菜里的维生素 /066
- ☐ 新鲜蔬菜汁的维生素更丰富 /068
- ☐ 人人爱喝胡萝卜汁 /069





- ☐ 含较多维生素 A 的食品 /070
- ☐ 含丰富维生素 B₁ 的食品 /072
- ☐ 含丰富维生素 C 的食品 /075
- ☐ 芋类是最好的美容和健康食品 /077
- ☐ 茶的维生素 C 含量并不多 /079
- ☐ 食用香菇后需要晒晒太阳 /080
- ☐ 含多量维生素 E 的食品 /081
- ☐ 动物肝脏是维生素来源的宝库 /082
- ☐ 常喝清凉饮料会造成维生素不足 /083
- ☐ 黑面包比白面包好 /085

第 3 章 维生素对疾病的效用

- ☐ 对异位性皮肤炎有效的维生素 /088
- ☐ 对头痛有效的维生素 /092
- ☐ 对贫血有效的维生素 /093
- ☐ 可以迅速治好腰痛的维生素 /095
- ☐ 可以预防糖尿病的维生素 /100
- ☐ 可以预防胃及十二指肠溃疡的维生素 /102
- ☐ 可以预防痛风的维生素 /107
- ☐ 可以预防心脏病的维生素 /110
- ☐ 可以预防动脉硬化的维生素 /112
- ☐ 可以预防骨质疏松症的维生素 /114
- ☐ 可以迅速治好口腔炎的维生素 /117





☐对慢性关节风湿症有效的维生素 /119

☐可以预防脑卒中的维生素 /121

☐维生素对健康有益 /125

☐肾结石不是维生素 C 引起的 /126

☐对自律神经失调症有效的维生素 /127

☐对忧郁症有效的维生素 /129

☐可以预防白内障的维生素 /130

☐夜盲症者需要的维生素 /131

☐罹患脚气病的原因 /132

☐佝偻病者所缺乏的维生素 /134

第 4 章 增强体质的维生素

☐可以去除黑斑的维生素 /136

☐可以增进脑力的维生素 /137

☐可以迅速消除疲劳的维生素 /138

☐可以解除压力的维生素 /140

☐可令人提起干劲的维生素 /142

☐对防止老化有效果的维生素 /143

☐能迅速治好便秘的维生素 /145

☐可以缓和生理痛的维生素 /147

☐可以预防感冒的维生素 /149

☐能迅速治好感冒的维生素 /150

☐酗酒的人所需的维生素 /151





- ☐ 抽烟的人所需的维生素 /153
- ☐ 肌肉痛者所需的维生素 /154
- ☐ 预防癌症的维生素 /156
- ☐ 对预防癌症有更大功效的维生素 /157
- ☐ 可以增进脑力的维生素 /158
- ☐ 治疗牙龈出血的维生素 /161
- ☐ 可预防更年期综合症的维生素 /162
- ☐ 恋爱时所需要消耗的维生素 /163
- ☐ 能强化精力的维生素 /164

第5章 维生素的独特功能

- ☐ 节食时需要的维生素 /168
- ☐ 美化肌肤时需要的维生素 /171
- ☐ 美丽秀发需要的维生素 /173
- ☐ 惧冷症需要的维生素 /174
- ☐ 对减肥有效果的维生素 /176
- ☐ 爱吃蛋糕等甜点的人需要的维生素 /179
- ☐ 肉食主义者需要的维生素 /180
- ☐ 蔬菜不足时需要的维生素 /184
- ☐ 一觉醒来就觉得神清气爽的维生素 /186
- ☐ 不吃早餐的人需要的维生素 /187
- ☐ 经常站立工作的人需要的维生素 /189
- ☐ 眼睛常疲劳的人需要的维生素 /191





- ☐ 每晚应酬喝酒的人适合的维生素 /193
- ☐ 上夜班的人需要的维生素 /194
- ☐ 让精力更充沛的维生素 /195
- ☐ 耐性不足的人需要的维生素 /196
- ☐ 运动不足的人需要的维生素 /197
- ☐ 睡眠不足时发挥效用的维生素 /199
- ☐ 预防阿尔茨海默病需要的维生素 /201
- ☐ 能发挥瞬间爆发力的维生素 /203
- ☐ 慢跑需要的维生素 /205
- ☐ 调整时差所需的维生素 /207
- ☐ 体格魁梧的人不需过多的维生素 /208
- ☐ 婴儿所需的维生素 /209
- ☐ 妊娠、哺乳中需要的维生素 /210
- ☐ 促进学业优良的维生素 /212
- ☐ 老年人需要的维生素 /214
- ☐ 靠复方维生素剂并不能完全维持健康 /215

