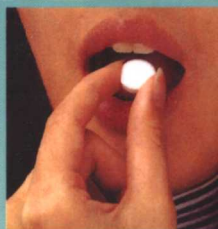




健康直通车 13

怎样吃 维生素



打开维生素的黑盒子

VITAMIN

维生素真的是“靠他维命”吗？
坊间充斥着各式各样的维生素丸，
该怎样选择才正确呢？
本书告诉您如何吃得好、吃得对、
吃得巧、吃得健康！

胡建夫◎著

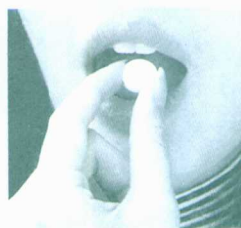
中原农民出版社





健康直通车 13

怎样吃 维生素



打开维生素的黑盒子

维生素真的是“靠他维命”吗？
坊间充斥着各式各样的维生素丸，
该怎样选择才正确呢？
本书告诉您如何吃得好、吃得对、
吃得巧、吃得健康！

胡建夫◎著

中原农民出版社



台湾红蚂蚁图书有限公司授权出版

著作权合同登记号:图字 16—2004—49

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃维生素/胡建夫著. —郑州:中原农民出版社,
2005.3

(健康直通车)

ISBN 7-80641-844-X

I. 怎… II. 胡… 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 142404 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:5 插页:1

字数:76 千字 印数:1-4 000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-844-X/R·103 定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



别输在起跑点上

在充满竞争压力的现代社会中,拥有健康的身体是制胜的基本条件。不论立下的志向是叱咤商场的企业家、纵横政坛的民意代表、培育英才的教育家,甚或只想当一名为生活打拼的市井小民,如果没有强健的体魄,所有的梦想都仅是镜花水月。

值得庆幸的是,维生素的研究日趋进步,就忙碌而无暇保养身体的人来说,不啻是一大福音。除此之外,先天体质较弱或孕妇、儿童等,都能藉由补充维生素而有所帮助,若能再善加注意日常饮食,做些运动并保持



心情愉快,相信您已经掌握了“赢”的先机。

不过,即使是仙丹妙药也有正确的使用方法,对人类有益的多种维生素和琳琅满目的健康食品,近年来在市面上大行其道,除了提供便捷的营养摄取之外,是否也可能造成不适及负担?

如何吃得好、吃得对、吃得巧?本书以轻松又不失专业的口吻,一一为读者道出。内容包括:“打开维生素的黑盒子”、“靠他维命”、“您的观念及格吗?”“时髦的健康食品”等,辅以生动有趣的生活小故事,让人更轻易地了解其中的内涵。

◆
别
输
在
起
跑
点
上
◆



目 录

第一篇 维生素的奥秘	(1)
壹、打开维生素的黑盒子	(2)
一、只要青春,不要痘	
——维生素 A + 钙	(3)
二、白发变黑发	
——维生素 B 族	(7)
三、预防酒糟鼻	
——维生素 B ₂	(9)



四、燃烧脂肪非梦事	
——维生素 B ₁ + 碘	(11)
五、给我无瑕肌肤	
——维生素 C	(16)
六、小心接受日晒	
——维生素 D	(20)
七、青春永驻之泉	
——维生素 E	(24)
八、戒酒戒毒的营养	
——维生素 B + 维生素 C + 镁 + 钙	(27)
九、降低吸烟之害	
——维生素 C + 维生素 E	(30)
十、对女性和小孩都重要的	
——镁	(33)
贰、靠他维命	(35)
一、您过得好不好?	
——认识维生素	(36)
二、吃得多不如吃得巧	
——维生素摄取量一览表	(61)
三、健康情报站	
——食物之维生素分布表	(75)

四、营养不流失	
——留住维生素的方法	(83)
五、健康看得到	
——为焦点族群健康把关	(96)
第二篇 健康食品健康新宠	(103)
壹、您的观念及格吗?	(104)
一、健康食品包医百病?	(105)
二、健康食品知多少?	(109)
三、为何需要健康食品?	(112)
四、谁最适合健康食品?	(115)
贰、时髦的健康食品	(117)
一、炙手可热的卵磷脂	(118)
二、每天生吞四十九颗黑豆?	(121)
三、来自大自然的灵芝	(125)
四、吃鱼油降血脂	(128)
五、喝好醋好处多	(131)
六、魔鬼克星——大蒜	(134)
七、真正的菌食——香菇	(137)
附录 营养的平衡观念	(141)
重要营养食物列举	(142)
重要营养素来源	(145)



营养饮料配方大公开	(148)
人造营养有其必要	(150)
营养剂的单位	(152)

第一篇 维生素的奥秘

近年来坊间出现了琳琅满目、各式各样的维生素,对忙碌的现代人而言,似乎越发炙手可热。有许多的商品,诸如食品、饮料,甚至化妆品、沐浴精、眼药水等,都以添加维生素为号召,由此不难发现维生素受欢迎的程度。

维生素具有多种功能,如果可以由经由食物摄取足够分量的维生素,是最好不过的,可是却不是件容易的事。所以假使仰赖食物之外,不足的部分依靠维生素剂,这未尝不是个好方法。毕竟维生素剂中所含的维生素,不像食物容易在运销、调理过程中流失,而且也被制造成易为人体吸收的状态。

目前在市面上,五花八门的维生素充斥,常弄得人眼花缭乱,往往令人不知如何取舍。究竟是以天然食品为原料的维生素剂好呢,还是以化学加工合成的好呢?常服维生素剂好吗?该如何服用才有益健康?这一连串的问题,几乎仅仅是维生素世界冰山的一角而已,打开维生素的黑盒子,便成了你我共同关心的焦点。

壹、打开维生素的黑盒子



一、只要青春,不要痘

——维生素 A + 钙



【健康交流站】

“豆花”这个可笑的绰号已跟随伟明多年,早就不再是年轻小伙子的他,至今仍挥不去“豆花”的梦魇。现在同事之间还是“豆花、豆花”的叫,使得伟明不胜其扰。只能怪自己太容易冒痘痘了,但是到底有什么“战痘”策略,可以摆脱这个烦恼呢?



【大医生纸上开讲】

有人说,青春痘是青春的象征。很多人都有过这个困扰。虽然它是年轻人常见的皮肤疾病,但是也可能会在任何年龄出现。像壮年的伟明早已过了而立之年,还是有青春痘方面的烦恼;其实这是不容忽视的,因为严重者还会引起便秘等疾病。如果长了青春痘,而又缺乏维生素 A 时,皮肤很容易就会化脓及受细菌感染。

★维生素 A

若皮肤长时间暴露在许多不利的环境下,如灰尘、细菌、病毒、有毒气体,以及冷热不定的气温变化中,担任保护人体的皮肤便会产生变化,尤其是脸部肌肤更是首当其冲。

从表面上看来,皮肤只是一层薄皮,事实上却是由好几层细胞及组织所形成,并且源源不断地进行着表皮细胞的更新,我们才能拥有光泽、滑润的皮肤;这正是所谓表皮的角质化。而维生素 A 恰是参与角质化的重要成员。所以当维生素 A 缺乏时,皮肤就会因角质化无法顺利进行而变得粗糙干涩。



基本上,会有青春痘的产生,都是源于皮脂腺毛囊上皮的不正常化及角质化,阻塞了毛孔出口;持续产生的皮质及角质,逐渐累积隆起,便形成了白头粉刺。在治疗上,维生素 A 酸软膏极为普遍,但严重时应接受医生诊治,自己也要积极摄取含有维生素 A 的饮食,既可避免受到感染,又可促进皮肤代谢。

★钙

工作压力大,导致睡眠不足、精神疲劳、火气大,也是造成青春痘接二连三“冒”出来的原因;治本之道在于改善这些状况。而“钙”可促使人安眠和情绪安定,间接有助于“战痘”。

正在发育的年轻人,特别需要大量的钙和镁;如果缺乏,脾气会异常暴躁,令人难以忍受。女性血液中的钙与卵巢活动有密切关系,在月经来临的前一周,血液中的钙降得很低,会使女性有神经紧张、易怒、情绪不安等现象。所以,如果您因“痘痘”的烦恼而失眠、火气大,不妨来杯热牛奶,不但对安眠有助益,又能吸收到丰富的钙质哦!



【健康小叮咛】

(一)青春痘最忌挤压或剔刺,易伤及深层的真皮



层,会发炎、恶化并产生瘢痕。

另外要避免使用油性化妆品,以免油质阻塞毛囊口,促发形成青春痘。

(二)时下年轻人流行绑头带耍酷,或女孩子以手托腮等动作,都应尽量避免。

(三)若是青春痘一直无法痊愈,则还要考虑是否有其他潜在的疾病,如卵巢囊肿、肾上腺功能亢进等内分泌疾病。



二、白发变黑发 ——维生素B族



【健康交流站】

张先生才刚过40岁的生日,应该还算年轻,但白发却一直冒出来;由于身为广告公司创意部门的主管,用脑压力比一般人来得大,白头发的情况就越加麻烦了。他不知如何是好,可有改善的方法?



【大医生纸上开讲】

谁都希望自己有一头乌黑亮丽的秀发,张先生的



困扰其实不难解决。B族维生素的双氨基安息酸,是第一种被公认为能抵抗白发的维生素。头发灰白的人,每餐吃200毫克的这种维生素,有百分之七十会恢复头发原色的。有些患白化症的(皮肤缺乏色素变白),或者皮肤深色素聚集,吃了这种维生素后,皮肤颜色都可恢复正常。



【健康小叮咛】

一个人的头发颜色起变化,是因为缺乏B族维生素里的4种维生素:双氨基安息酸、生物素、叶酸和泛酸。而人的头发变灰白,如果能吃营养好的食物,特别是B族维生素丰富的,是会转好的。