

美容营养素丛书

【破译食物营养之密码 诠释防抗衰老之奥秘】



防抗衰老

FANGKANG SHUAILAO YINGYANGSU

营养素

玺 豐 主 编



广东出版集团
广东经济出版社

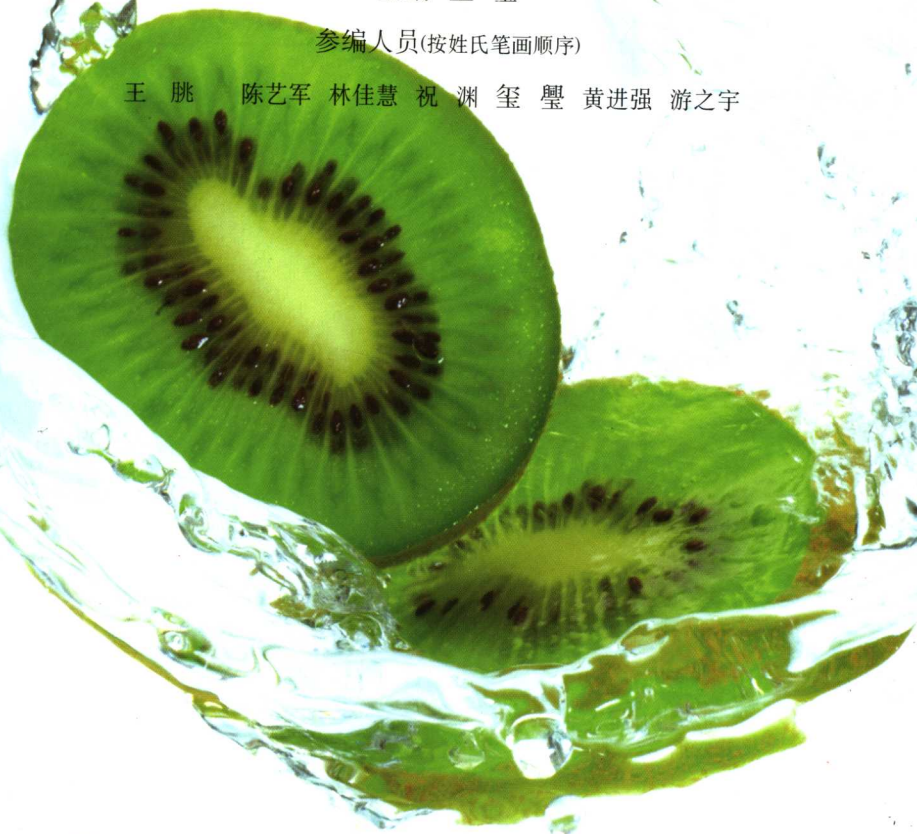
F 美容营养素丛书
ANGKANG SHUAILAO YINGYANGSU

防抗衰老 营养素

主编 玺 璽

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眺 陈艺军 林佳慧 祝 渊 玺 璽 黄进强 游之宇



图书在版编目(CIP)数据

防抗衰老营养素 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社,
2005.5

(美容营养素丛书)

ISBN 7-80728-033-6

I. 防… II. 玺… III. ①食品营养—营养素②长寿—食物疗法 IV. ① R151.4 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052290 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠印刷实业有限公司
印刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	3.75
字数	100 000
版次	2005 年 6 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-033-6/R·78
定价	全套(1~4 册)定价: 72.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4 - 5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



防抗衰老营养素

让你享受自然美

RANGNIXIANGSHOU ZIRAN MEI

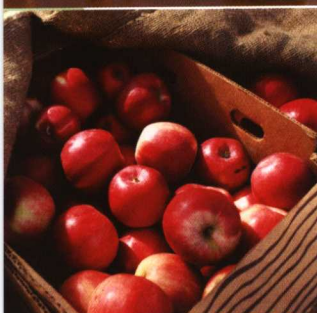
拒绝衰老，相信已成为全球人类最关注的话题。也许你会说，老化是自然的现象，何须用外力来挽留，但你可能不知道——营养可以干预衰老过程。

本书系统地介绍了各种具有防抗衰老作用的营养素及常见食物，还设计了多种防抗衰老方例。这些方例不但材料易取、制作简单，而且都含有非常明显的营养功效。无论你现在几岁，抗衰老，只要行动，永不嫌迟。《防抗衰老营养素》一书将带你回归自然享受美，打破衰老的宿命，为你的年龄保密，让你真正感受到时光倒流，青春再现！



CONTENTS

目录



防衰老营养素	1
β - 胡萝卜素	2
维生素 B ₁₂	4
叶酸	6
维生素 C	7
维生素 D	9
维生素 E	10
维生素 K	12
钙	13
铬	14
镁	15
钾	16
硒	17
锌	19
水	21
纤维素	23
谷胱甘肽	24
鞣花酸	25
防衰老营养食物	27
菠菜	28
白菜	32
胡萝卜	35
大蒜	39

生姜	42
西红柿	44
南瓜	50
黑木耳	54
燕麦	58
红薯	60
猕猴桃	63
核桃	68
桑椹	73
芦荟	76
何首乌	78
地黄	80
芝麻	82
甘草	86
人参	88
当归	92
银耳	94
菊花	96
燕窝	100
灵芝	102
百合	104
红枣	106
山药	108
茶	111





营 养 素

防
抗
衰
老



β - 胡萝卜素

β -胡萝卜素主要来源于黄色的水果、深绿色或黄色的叶状蔬菜、胡萝卜、山药、罗马甜瓜、黄色南瓜、菠菜、杏、匍匐冰草、苜蓿和大麦等植物。

功效

β -胡萝卜素具有抗癌功效。到目前为止，已经有100多项研究证明所食食物和血液中 β -胡萝卜素含量高的人患癌症如肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、乳腺癌和膀胱癌等的机率降低一半。



β -胡萝卜素还能预防心脏病。有关研究表明 β -胡萝卜素通过防止动脉阻塞而具有预防心血管疾病的作用。

中风是衰老引起的最严重的后果之一。很多研究结果表明 β -胡萝卜素有助于预防中风。

β -胡萝卜素能增强免疫功能。阳光中的紫外线不仅会加速皱纹产生，导致皮肤癌，

同时也可能对免疫系统造成伤害。

一般的抗衰老剂都能预防白内障的形成，而 β -胡萝卜素最为突出。根据“护士的健康状况研究”，饮食中富含 β -胡萝卜素的妇女患有白内障的机率比那些 β -胡萝卜素摄入量少的人来得低。

需求量

每日的需求量大约为12~30毫克。目前还没有每日推荐量标准。



营养师提醒你

吸烟者最好不要服用天然的或合成的 β -胡萝卜素，因为服用合成的 β -胡萝卜素可能会增加吸烟者患肺癌的危险。

专家建议人们应该避免服用合成的 β -胡萝卜素，而应该选择那些含有天然 β -胡萝卜素的补品。研究发现，合成的 β -胡萝卜素与吸烟者中肺癌的增加存在相关性。

维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 来源于动物肝、动物肾等食物，蛋类、奶类含量较少，谷类亦含有之。

功效

维生素 B₁₂ 能使红血球数和血红蛋白量增高，亦可使伴发的脊髓退行性病变恢复正常，故又可治疗恶性贫血。

维生素 B₁₂ 能促进蛋白质代谢中氨基酸的作用，提高血浆中蛋白质的含量；促进巯基形成，有利机体物质代谢。

维生素 B₁₂ 还能促进维生素 A 在肝内储存，促进胆碱生成，又可促进胡萝卜素转变成维生素 A，并有抗脂肪肝作用。

维生素 B₁₂ 能改善老年人身上的神经症状。缺乏维生素 B₁₂ 会导致老年人身上出现严重的神经性或心理性症状，包括双手麻痹或刺痛、甚至痴呆等等。





需求量

对于维生素 B₁₂ 的需求量，一般人体每日需 1~2 微克，而一般人通常在膳食中可食入 2~10 微克。



营养师提醒你

大剂量补充维生素 B₁₂ 会引起某些人出现皮肤过敏反应。



5

防

抗

衰

老

营

养

素

叶 酸



叶酸含量比较高的食物有豆类、菠菜、甘蓝类蔬菜以及柠檬类的水果。

功效

叶酸通过协助体内血液胱氨酸含量维持其正常状态而有助于预防心脏病。

人体内的叶酸能够激活代谢降解同型半胱氨酸的酶。如果缺乏B族维生素，则同型半胱氨酸会升高到对机体有害的水平，进而阻塞动脉。

叶酸还有抗癌功效，国内外很多实验证明，叶酸摄入量的高低严重影响着中老年人患直肠癌与妇女子宫癌的机率。

需求量

叶酸的每日建议摄取量是0.4毫克，大约是1/2杯煮熟的菠菜或1/2杯花生内所含的叶酸量。





维生素C

维生素C，又称抗坏血酸。维生素C的天然来源包括芒果、猕猴桃、柚子、绿花椰菜、甜瓜、草莓、甜红椒、白薯、雪豆及橘子等食物。

功效

维生素C也是一种强力的抗衰老剂，与体内其他的抗衰老剂并合作用，可避免因自由基造成的破坏，这种破坏可能会导致各种癌症的产生。

维生素C能预防心脏病。有研究指出，在氧化剂攻击血脂之前，维生素C就先行阻断氧化剂了，它在这方面发挥的功能，特别有成效。很多研究人员相信，当低密度脂蛋白（也称为“坏的”胆固醇）被氧化后，就会促使血块形成，而造成动脉粥样硬化病变。

维生素C对肺癌、子宫颈癌、胰腺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、结肠癌及胃癌具有一定程度的预防作用。

维生素C能预防白内障。白内障是指眼球晶状体上面有一层混浊不透明的覆盖物，最常发生在年过50岁的人身上。在人体的研究表明，服用了抗衰老剂营养补品（包括维生素C在内）的成年人患白内障者要比那些未服用维生素C的成年人少。

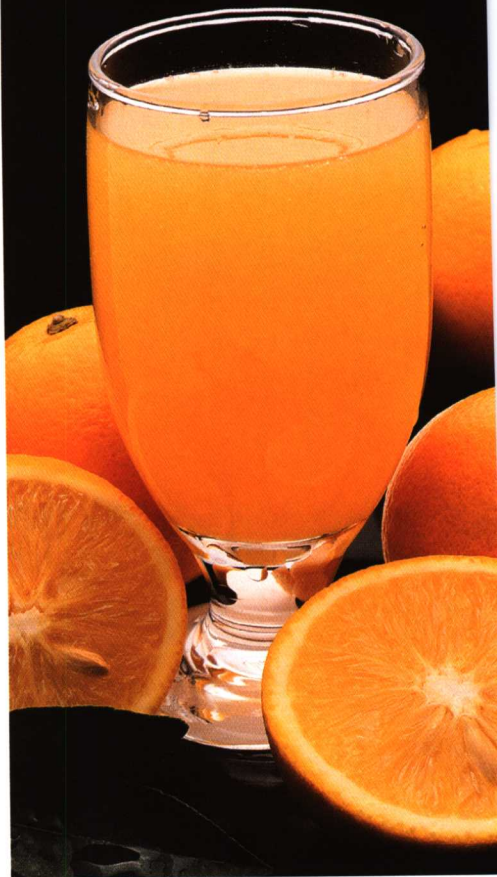
需求量

对于维生素C的摄取量，成人每日建议摄取量是60毫克，而吸烟者的摄取量是100毫克。



营养师提醒你

有些人不适合摄取大量的维生素C，如果维生素C摄取量过高就会导致干鼻病、腹泻、多尿和皮疹。





维生素D

维生素D的良好来源包括：添加了维生素D的低脂或脱脂奶制品以及富含脂肪的鱼，如沙丁鱼、鲭鱼(青花鱼)、鲑鱼等。

功效

维生素D可以有效预防中老年人的骨质疏松症。老年人随着运动量的减少再加上日晒的机会较少就可能会导致冬季骨质减少。而人们患维生素D缺乏症的机率随着年岁渐老而增加，所以要注意补充维生素D。

需求量

对于维生素D的摄取量，成人的“每日建议摄取量”是400毫克。最近有项研究指出，妇女在冬天期间每天需要摄取500毫克的维生素D以避免骨质流失。



营养师提醒你

服用维生素D营养补品时，请在你的医生或药草医师的指导下服用。否则，摄取过量的维生素D可能会中毒。

防

抗

衰

老

营

养

素

维生素E

菜籽油、全谷类、红薯、小麦胚芽、糙米、坚果及其他的食物里都含有维生素E。

功效

维生素E可以有效预防心脏病。因为维生素E是一种天然的血液稀释剂，可以防止血凝块的形成。如果血凝块进入专门负责给大脑供血的动脉里，就可能会导致中风；如果血凝块进入到冠状动脉里，就可能造成心脏病发作。

人们对衰老的最大恐惧就是动脉粥样硬化。在我们还是年轻人时，动脉就已经开始逐渐堵塞、硬化。到中年时，动脉的情况更加恶化。而到老年时，动脉粥样硬化就已经成为杀手了。维生素E可以使我们消除这种恐惧。

维生素E可以帮助人们延缓衰老。随着时间的流逝，自由基对细胞的损害最终会露出痕迹——老年斑。研究发现，服用维生素E补充剂的老年人身上的老年斑显著减少，脑部血液循环也明显改善。科学家们相信维生素E还有助于延缓衰老性智力障碍的到来。

免疫系统细胞膜上的脂肪特别容易受到自由基的攻击而发生氧化反应，而维生素E则可以保护这些细胞。所以，老年人要增强免疫系统的功能需要超过“正常”需求量的维生素E。

需求量

每天至少需要摄入 90 毫克的维生素E才可能检测得到有预防心脏病发作的效果。然而，最佳的剂量是 360 毫克，因为这一剂量可以阻止可怕的 LDL胆固醇发生过氧化反应、增强免疫力。



营养师提醒你

每天摄入超过 2880 毫克维生素E会发生中毒，其症状表现为头痛、腹泻及血压增高。另外，应该在吃饭时服用维生素E补充剂。

11

防

抗

衰

老

营

养

素

