



飲食 保健 全書

讀者文摘



飲食 保健 全書



飲食保健全書

發行人暨總編輯：方良柱

責任編輯：金紹基 譚啟楨

出版者：讀者文摘遠東有限公司

地址：香港筲箕灣阿公岩村道三號

承印：中華商務彩色印刷有限公司

地址：香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈1至9字樓

©一九九八年。讀者文摘遠東有限公司。

©一九九八年。讀者文摘亞洲有限公司。

©一九九八年。讀者文摘有限公司（美國）。

版權所有，不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

本書著作權受國際著作權公約與汎美著作權公約之保障。

本書在香港印行。

FOODS THAT HARM FOODS THAT HEAL

English edition first published by Reader's Digest Association, London

This edition was edited and designed by

Reader's Digest Association Far East Limited

3, Ah Kung Ngam Village Road

Shauiwan, Hong Kong

Publisher & Editor-in-Chief: L. C. Fong

Project Editor: Kam Siu Kei, K. C. Tam

© 1998 Reader's Digest Association Far East Limited

© 1998 Reader's Digest Asia Limited

© 1998 Reader's Digest (East Asia) Limited

© 1998 Reader's Digest Association, Inc. (USA)

Philippine copyright 1998 Reader's Digest Association Far East Limited

All rights reserved.

Reproduction in any manner in whole or part in Chinese or other languages prohibited.

Protection secured under the International and Pan-American copyright conventions.

Printed in Hong Kong

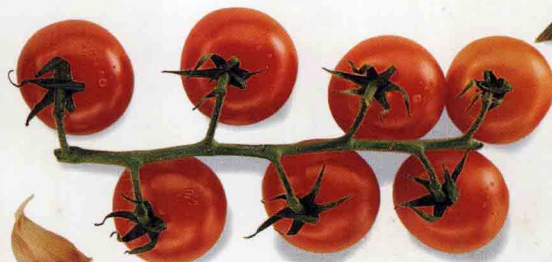
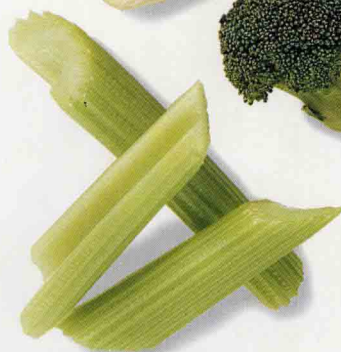
ISBN: 962-258-223-0

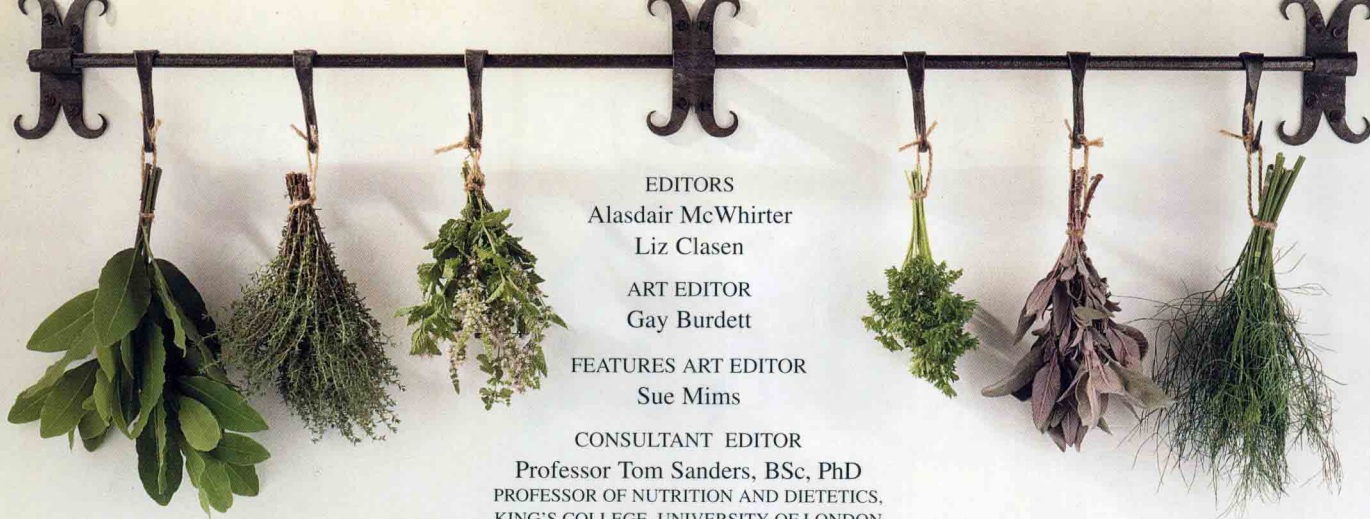
COSB/504

328.00元

讀者文摘

飲食 保健 全書





EDITORS
Alasdair McWhirter
Liz Clasen

ART EDITOR
Gay Burdett

FEATURES ART EDITOR
Sue Mims

CONSULTANT EDITOR
Professor Tom Sanders, BSc, PhD
PROFESSOR OF NUTRITION AND DIETETICS,
KING'S COLLEGE, UNIVERSITY OF LONDON

作者 顧問 編者

THE PUBLISHERS WOULD LIKE TO THANK THE FOLLOWING
PEOPLE FOR THEIR CONTRIBUTIONS TO THIS BOOK

Dr Alan Lakin, MSc, CChem, FRSC, FRSH, MIFST
Dr Ann F. Walker, MSc, PhD, MIFST, FRSH, CBiol, MIBiol, MNIMH, MCCPP
Dr Margaret Ashwell, OBE, PhD, FIFST, FRSH
Anita Bean, BSc
Kristen McNutt, PhD, JD
Sheena Meredith, MB, BS
Susie Orbach
Dr Michèle Sadler, BSc, PhD, FRFH
Christine Steward, MNIMH
Michael A. van Straten, ND, DO, DipAc, MRN, MRO, MB, Aca
Dr Martin Toynbee, BSc, MBBS, MRCP
Marion Vennegoor, SRD
Moya de Wet, MSc, SRD

PHOTOGRAPHERS

Karl Adamson
Gus Filgate
Vernon Morgan
Carol Sharpe
Jon Stewart

ILLUSTRATORS

Julia Bigg
Dick Bonson
Glynn Boyd Harte
Hannah Firmin
Claire Melinsky
Francis Scappatricci
Lesli Sternberg
Sam Thompson
Charlotte Wess

WRITERS

Dr Ursula Arens
Dr Jonathan Brostoff
Dr Alison Hinds
Rose Shepherd
Helen Spence



DESIGNERS

Emma Gilbert
Tracey Schmidt

RESEARCHERS

Alistair McDermott
Gisèle Edwards
Emily Pedder

EDITORIAL ASSISTANT

Maria Pufulete

ASSISTANT EDITORS

Celia Coyne Caroline Johnson Amanda Rickaby Peter Schirmer Helen Spence
Paul Todd Debbie Voller Rachel Warren Chadd

READER'S DIGEST GENERAL BOOKS

EDITORIAL DIRECTOR

Robin Hosie

ART DIRECTOR

Bob Hook

EXECUTIVE EDITOR

Michael Davison

MANAGING EDITOR

Paul Middleton

EDITORIAL GROUP HEADS

Julian Browne Noel Buchanan Cortina Butler Jeremy Harwood

RESEARCH EDITOR

Prue Grice

PICTURE RESEARCH EDITOR

Martin Smith

目錄

第一篇 食物與保健

食物成分

維生素 12	礦物質 20	碳水化合物 28	蛋白質 30
脂肪 31	纖維 33	抗氧化劑 34	咖啡因 35
補充劑 36			

穀類與麵食

稻米 38	麵食 38	穀物 40	麵包 43
早餐穀類食物 47	粗麵粉和玉米粉 49	糠麩 49	

蛋、乳及乳製品

蛋 53	乳酪 55	酸乳酪 56	牛奶與奶油 58
------	-------	--------	----------

肉和禽

豬肉 62	牛肉 62	小牛肉 64	羔羊肉 64
家禽 64	家畜內臟和雜碎 66		

魚和水產品

甲殼類和貝類 68	魚 72	海藻 74
-----------	------	-------

蔬菜及豆製品

蔬菜 76	羽衣甘藍 77	花莖甘藍 77	卷心菜 79
花椰菜 79	葉萵苣和色拉生菜 80	菠菜 80	芹菜 83
蘆筍 83	南瓜 84	黃瓜 84	洋葱 84
大蒜 86	韭蔥 86	茴香 87	甜椒 88
辣椒 88	食用菌 89	蘿蔔 91	胡蘿蔔 91
馬鈴薯 92	甘薯 94	番茄 94	茄子 96
豆芽 97	豆腐 98	蠶豆 98	四季豆 99
豌豆 99			

種子與堅果

種子 103	堅果 103	栗子 104
--------	--------	--------

食物添加劑、食油和調味品

食物添加劑 106	食油 110	黃油和人造黃油 111	鹽與鈉 113
糖與人造甜味劑 114	調味汁 116	醃漬和酸辣調味汁 117	醋 118
蜂蜜 121	色拉調料 121	香料 122	甘草 124
酵母提取物 124			

水果

水果 126	蘋果 130	香蕉 131	芒果 132
橙 133	酸橙 134	蜜柑 134	檸檬 135
柚子 135	木瓜 135	西瓜和甜瓜 136	無花果 136

葡萄乾 137
草莓 141
油桃 143
李子 147

李脯 138
鳳梨 141
椰子 143
番石榴 148

葡萄 138
奇異果 142
梨 144

櫻桃 138
桃子 142
杏 147

點心和糖果

零食和點心 150
冰淇淋 158

巧克力與糖果 152
果醬和塗料 159

蛋糕和糕點 156

餅乾 157

飲料

水 162
茶 172

酒 166
咖啡 173

葡萄酒 170
湯 174

無酒精飲料 171

方便食品與加工食品

方便食品與快餐 178
煙燻和醃製食品 183
香腸 189

加工食品 182
遺傳工程食物 184

罐頭食品 182
輻射食物 185

冰凍食品 183
食物標籤 186

飲食方式及其他

能量、鍛鍊和精力 192
嬰兒食品 202
污染與農藥 212
中國傳統飲食調理法 220
吸煙者的飲食 224

睡眠與飲食 196
素食與嚴格素食 206
旅行與飲食衛生 214
性慾與食物 225

飲食與減肥 198
食物的處理、烹調和儲存 208
食品衛生 218
益壽食物 221
藥物與飲食營養 226

運動員的營養 200
營養均衡的飲食 219
老年飲食 222
自由基 228

第二篇

疾病與飲食宜忌

常見症狀

過敏和食物不耐受 232
便秘 238
昏厥 242

枯草熱 236
頭痛 239
發熱 242

營養不良 236
偏頭痛 240
體溫過低 243

腹瀉 237
疲勞 241

消化系統疾病

消化問題 246
憩室炎 251
大腸過敏徵候簇 253
肝功能失常 256
腸絞痛 259
食物中毒 262

乳糜瀉 248
脹氣 251
消化性潰瘍 254
肝硬化 256
囊性纖維變性 259

結腸炎 249
胃腸炎 252
消化不良 254
膽石 257
痔瘡 261

克羅恩氏病 250
胃炎 253
食道裂孔疝 255
黃疸 258
喪失食欲 261

血液與循環系統疾病

心臟病 266
動脈粥樣硬化 275
心悸 277

循環系統疾病 270
雷諾氏病 275
貧血 277

血壓 271
靜脈曲張 276
血友病 278

膽固醇 272
腿動不停 277
血栓形成 278

呼吸系統疾病

哮喘 282 支氣管炎 283 肺炎 284 肺氣腫 284

泌尿與生殖系統問題

腎臟疾患 286 膀胱炎 288 前列腺疾患 288 陽痿 289
不育 289

腦與神經系統疾病

早老性癡呆 292 帕金森氏病 293 大腦性麻痺 293 癲癇 294
腦脊髓多發性硬化 294 肌痛性腦脊髓炎 296 痛性痙攣 297 神經痛 298
多汗症 298

代謝與內分泌疾病

代謝疾病 300 痛風 300 甲狀腺疾患 301 肥胖症 302
血糖 303 糖尿病 304

眼、耳、鼻、喉、口腔疾病

眼疾 308 耳疾和聽力問題 309 鼻竇炎 309 黏膜炎 310
喉痛 311 口腔潰瘍 311 口臭 312 牙齒和齒齦疾患 312

骨科與肌腱疾病

骨質疏鬆症 316 軟骨病 317 骨折 318 腰背痛 318
脊柱裂 319 關節疾患 320 關節炎 320 風濕病 322
腕管徵候簇 323 肌營養不良 323

皮膚病與性病

牛皮癬 326 蕁麻疹 326 濕疹 327 瘡瘡 328
癬 329 頭髮和頭皮問題 329 指甲疾患 330 紅斑狼瘡 331
日灸 332 燒傷 332 性病 332

傳染病與寄生蟲病

感冒 334 流行性感冒 335 結核病 335 麻疹 336
腺熱 336 腮腺炎 337 水痘 337 帶狀疱疹 337
疱疹 337 病毒與細菌感染 338 黴菌感染 339 念珠菌感染 339
寄生蟲 340

癌症及免疫系統疾病

癌症與食物宜忌 342 白血病 346 免疫系統 346 愛滋病 347

婦幼衛生與保健

妊娠 350 流產 352 月經問題 352 更年期 354
嬰兒猝死症 354

心理衛生與保健

緊張與壓力 356 焦慮 360 精神分裂症 360 貪食症 361
神經性厭食症 362 抑鬱症 362 季節性抑鬱 363 自閉症 363
多動症 364 侵犯性與違法行為 364 情緒改變與飲食 365

術語淺釋 367 索引 377

第一篇

食物與保健





食物成分

維生素

礦物質

碳水化合物

蛋白質

脂肪

纖維

抗氧化劑

咖啡因

補充劑

維生素

大多數維生素都不能由人體自行製造，必須通過食物攝取。不同的維生素各具多種特殊作用，人體若缺乏這些維生素，就可能引致嚴重疾病。

維生素是二十世紀營養學上一項重大發現。在過去三十年間，許多東西如保健食品以至化妝品都添加了維生素。

雖然維生素的作用早在二百年前已為人知，如在航海旅程中用檸檬和酸橙來治療壞血病，但直到一八九六年，在印尼爪哇工作的荷蘭醫官克里斯蒂安·艾克曼才首次確證維生素的功用。艾克曼的發現推翻以往的營養學和飲食理論，這些理論認為蛋白質是健康飲食的基礎。

隨着科學知識的拓展以及對維生素認識加深，更多維生素相繼被發現。維生素是一種有機化合物，與脂肪、碳水化合物和某些蛋白質不同，它們並非通過代謝作用而產生能量。大多數維生素不能由人體製造，只能從食物中攝取。最近，科學家發現人體只需少量維生素，而不同的維生素各具多種特殊功用。人體需要這些維生素以預防疾病。

英國衛生部門曾就一般人每天所需的營養素提出標準，稱為「營養素攝取參考值」，這個參考值建議的營養素攝取量能滿足百分之九十七的人每天所需。

各人所需的營養素攝取量略有不同：男性所需較女性高，但

有時也會出現相反的情況；孕婦或以母乳哺養嬰兒的婦女所需可能與一般婦女不同；嬰兒、幼兒和青少年也各有不同的需要；恢復期的病人、老人和病人也可能特別需要某些營養素。

營養學家通常根據維生素能否溶於脂肪或水將其分類。脂溶性維生素包括維生素A、D、E和K。這些維生素不能通過尿液排出體外，過量攝取可能會危害健康。八種維生素B和維生素C屬水溶性維生素，除維生素B₁₂外，不能儲存於體內。

維生素A（視黃醇）

維生素A對人體起重要作用。它確保細胞的正常分裂和生長；保持呼吸道、消化道和尿道黏膜的功能；將光信號轉化為電信號，對保持良好的視力非常重要；也是胚胎正常發育所必需的。缺乏維生素A會導致黏膜乾澀，使人容易感染疾病；也使人在微弱光線下喪失視力，即患上夜盲症。長期缺乏維生素A使視力逐漸衰退，最終可能導致失明，雖然缺乏維生素A而引致失明的病例在已發展國家極罕見，在世界各地卻是導致失明的一個主要原因。

成人每天約需七百微克維生

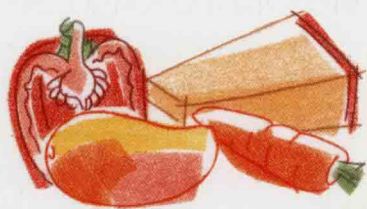
素A，可從約五十克生胡蘿蔔所攝取的 β -胡蘿蔔素轉化而來。孕婦和以母乳哺養嬰兒的婦女的需要量略高，而幼兒則略低。

由於維生素A對眼睛的視網膜有特殊作用，所以又稱為視黃醇。它存在於動物性食物中，如全脂乳製品、蛋和肝臟；也可間接從植物性食物中攝取。植物中含有一種類胡蘿蔔素名為 β -胡蘿蔔素，這是使許多植物呈現黃色或橙色的色素。人體吸收後，會轉化為維生素A。

維生素名稱的來歷

發現維生素並非某一個人的功勞：不同國家的科學家都作出貢獻。一九一二年，二十八歲波蘭生物化學家卡西米爾·芬克博士在倫敦工作。他把自己和前人在食物中發現的重要物質定名為維生素(vitamines)。這名稱表明該種物質對生命極其重要(vital)，並且與胺(amines，從前發現的氮化合物)相似。雖然後來證明維生素和胺沒有關係，這名稱卻仍然保留。從一九二〇年起，維生素英文名稱中的e被刪掉，改為vitamins。

視黃醇是一種淡黃色固體，易溶於油和脂肪中。也有人造視黃醇，用於人造黃油以增進營養價值。含視黃醇最多的食物是家畜肝臟：僅僅三克小牛肝臟就能滿足成人一天所需的視黃醇。由於這種維生素是脂溶性的，不易被人體分解，過量攝取可能引起中毒，並可能在妊娠早期危害胎兒。因此醫生建議孕婦或準備妊娠的婦女不要吃家畜肝臟。類胡蘿蔔素與視黃醇不同，一般不會危害健康，但長期過量攝取 β -胡蘿蔔素會引起胡蘿蔔素血症，使人皮膚發黃（尤其在手掌和腳底）。胡蘿蔔素血症對身體無害，只要減少攝取類胡蘿蔔素，皮膚的顏色就會逐漸回復正常。



若以 β -胡蘿蔔素轉化成維生素A，則所需的 β -胡蘿蔔素是人體對維生素A正常需要量的六倍。西方飲食中，約有百分之八十的維生素A直接從動物性食物中攝取，但嚴格素食者（不吃肉和魚外，也不吃乳製品和蛋）主要通過 β -胡蘿蔔素攝取維生素A。胡蘿蔔、紅辣椒、芒果、甜瓜、西瓜以及綠色多葉蔬菜（如菠菜和羽衣甘藍）都含有豐富的 β -胡蘿蔔素。一般而言，水果或蔬菜的顏色越鮮亮，所含的 β -胡

蘿蔔素越多。

β -胡蘿蔔素除了給身體提供維生素A外，也是一種抗氧化劑。科學家發現，多吃富含類胡蘿蔔素的食物可減少患某些癌症的危險。不過，只有存在於食物中的 β -胡蘿蔔素才有這種作用，而通過補充劑攝取的 β -胡蘿蔔素則沒有這種功效。

一項研究聲稱，葉黃素和玉米黃質這兩種類胡蘿蔔素可能對預防衰退性黃斑變性起重要作用。衰退性黃斑變性是造成工業化國家裏成人失明最常見的疾病。但這發現有待進一步證實。

維生素C

維生素C常用來治療感冒，但療效尚未得到確證。維生素C（或稱抗壞血酸）對製造膠原非常重要。膠原是保持健康的皮膚、骨骼、軟骨、牙齒和齒齦所必需的蛋白質，並可加快傷口愈合。維生素C還有助於產生神經介質去甲腎上腺素和血清素。前者可調節血流，後者可使人安睡。

缺乏維生素C使人疲倦、食欲不振和容易患病，嚴重時還會導致壞血病。多個世紀以來，長途航行的水手多因吃不到新鮮水果或蔬菜而患上壞血病。症狀有齒齦受損而致牙齒脫落；傷口愈合緩慢，骨骼脆弱和精神錯亂。雖然當時仍未發現維生素C，但英國海軍已懂得讓水手將酸橙榨汁飲用，而避免患上壞血病。

人類與大部分動物不同，我



們無法在體內利用葡萄糖製造維生素C，故必須從食物中攝取。維生素C是一種不穩定的維生素，接觸光線或高溫時，很容易因氧化而受破壞。因此，其最佳來源是新鮮而未經烹煮的水果和蔬菜。柑橘類水果、草莓、黑茶藨子、番石榴、奇異果和甜椒都含有豐富的維生素C。

成人每天約需四十毫克維生素C，只須吃一個橙，或一個大桃，或一個奇異果便已足夠。吸煙者對維生素C的需要量至少是非吸煙者的兩倍，即每天需要八十毫克或以上。一個中等大小的馬鈴薯能提供不吸煙成人一天所需維生素C的四分之一。馬鈴薯的維生素C含量不高，但若作為主食，也能提供充足的維生素C。西方飲食中馬鈴薯、綠色蔬菜、新鮮水果和果汁都是維生素C的重要來源。

維生素C能改善素食者及吃肉不多的人吸收鐵，因為含維生素C的食物或果汁可幫助人體更有效地吸收植物性食物中的鐵。

多吃水果和蔬菜能減低患某些癌症和心臟病的危險，但尚未能確定維生素C對此發揮了多大作用。有關每天攝取一千毫克或更多維生素C能預防或治療感冒

的說法從未得到證實；服用維生素C補充劑只能減輕感冒症狀，縮短病程，卻不能預防感冒。而且大量服用維生素C可能使敏感者出現腎結石，還會頭痛、睡眠不穩和腸胃不適。

維生素B

維生素B包含八種不同的維生素。由於它們的作用很相近，初時被誤認為單一種維生素。除了維生素B₁₂和葉酸外，所有維生素B都可從食物中釋出能量。維生素B（除了維生素B₁₂外）或多或少可溶於水，因此無法儲存於體內，即使過量攝取也可通過尿液排出體外。

硫胺（維生素B₁）

硫胺的作用是將碳水化合物、脂肪和酒精轉化為能量；也可預防由代謝產生的有毒物質在體內積聚，從而對心臟和神經系統造成損害。

豬肉、肝、心、腎、堅果、種子、豆類、馬鈴薯和糙米都富含硫胺。許多早餐穀類食物都添加硫胺，有些國家規定，用來烘白麵包的麵粉必須添加硫胺。

成人每天所需的硫胺約為一毫克，普通的膳食便可提供足夠

的硫胺。其主要來源有早餐穀類食物、馬鈴薯和肉。

硫胺可溶於水，故在沸水中煮蔬菜會使約一半的硫胺流失。馬鈴薯的硫胺流失量少於大多數蔬菜：馬鈴薯連皮在沸水煮，約流失十分之一硫胺；若去皮煮則流失四分之一。

四碗糙米飯已能滿足成人一天所需的硫胺，精白米卻不含硫胺。以精白米為主食的國家裏，是容易引致腳氣病（因缺乏硫胺而出現的疾病）的主要原因。在工業化國家，硫胺不足的情況已經大減，但終日酗酒者仍有可能缺乏硫胺。硫胺不足的症狀有食欲不振、精神錯亂、肢體腫脹、麻木和肌肉無力。

硫胺酶也可能引起硫胺不足的症狀。它存在於某些不經烹煮的食物中，如藍莓、檳榔果和某些種類的魚，能降低硫胺的活動能力。烹調過程可破壞硫胺酶。若經常大量地生吃上述食物，便要從其他食物補充更多硫胺。

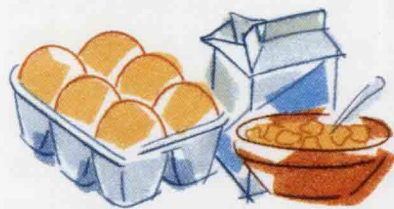
核黃素（維生素B₂）

核黃素對釋出食物中的能量很重要，它也是維生素B₆和菸鹼酸發揮正常作用所必需。人體不易儲存核黃素，故必須每天攝取。人體對核黃素的需要量視乎能量的消耗率。成年男性每天約需一點三毫克；孕婦、以母乳哺養嬰兒的婦女，以及處於快速生長期的幼兒和青少年需要更多核黃素。

牛奶是核黃素的極好來源，

七百五十毫升牛奶便能滿足成人一天所需。但如將牛奶置於陽光之下，核黃素就會迅速流失——如將一瓶或一壺牛奶置於陽光下三個半小時，所含的核黃素會流失四分之三。

核黃素也存在於乳製品、



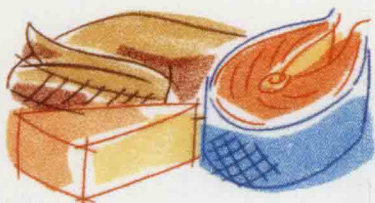
蛋、肉、家禽、酵母提取物和添加營養素的早餐穀類食物中。一碗添加營養素的穀類食物能提供成人一天所需核黃素的一半；一隻雞蛋能提供五分之一；兩塊烤瘦牛肉則可提供每天所需的四分之一。甚至啤酒中也有核黃素，但含量很低，至少要喝四點五公升才能完全滿足一天的需要量。

核黃素不足的症狀在發展中國家很常見，症狀包括嘴唇破裂、眼睛充血、皮膚炎和某些形式的貧血。但在西方國家甚為罕見，惟老年人或病人偶爾也會出現這些症狀。

菸鹼酸（維生素B₃）

菸鹼酸用於製造兩種在細胞中釋出能量的輔酶。它也是構成神經介質所必需的，並可維持皮膚和消化系統的正常功能。菸鹼酸廣泛存在於各種食物中，而含量較多的食物有肝、瘦肉、家禽、豆類、堅果和添加營養素的早餐穀





類食物。現時，麵粉和穀類食物多添加菸鹼酸，以提高營養價值。

人體內部分的菸鹼酸來自色氨酸（許多蛋白質都含有的一種氨基酸），因為人體能將色氨酸轉化為菸鹼酸。雖然牛奶、乳酪和蛋含菸鹼酸較少，但它們富含色氨酸，也可預防菸鹼酸不足。而且，這些食物提供的菸鹼酸更易被人體吸收。

菸鹼酸不足會導致疲勞和抑鬱；皮膚經日曬後易起皮疹；還會引起糙皮病（一種使人腹瀉，患皮膚炎和癱瘓的疾病）。過去曾有很多人由於缺乏菸鹼酸的食物作主食而患上這種病。男性每天約需十七毫克菸鹼酸；女性每天約需十三毫克。三塊烤瘦牛肉、一百五十克烤雞、三百克乳酪或一大塊鮭魚片就能滿足大多數成人一天所需的菸鹼酸。

有些人服用大劑量的菸鹼酸補充劑（每天一至二克）來治療血液膽固醇水平偏高。但必須在醫生的指導下服用，因為過量攝取菸鹼酸（如持續數週）可能導致皮膚潮紅等副作用，嚴重時還會損害肝臟。

汎酸

汎酸存在於各種動物性和植物性

食物之中，常見的來源包括全麥麵包、堅果（特別是栗子）和乾果（如李脯和杏脯）。汎酸是某種輔酶的一部分，該種輔酶讓人體從食物中獲取能量。通常，只有嚴重營養不良的人（如戰俘）才會缺乏汎酸。人體若缺乏汎酸，可能會感到腳趾麻木。



雖然專家認為每天至少要攝取三至七毫克汎酸才能保持健康，但實際上，我們所吃的各種食物都含有汎酸，並無必要訂定攝取參考值。只有無法維持正常飲食的人，和要借助人工方法進食的病人，才須服用汎酸補充劑。至於攝取過多汎酸會否引起任何副作用，目前尚未得知。

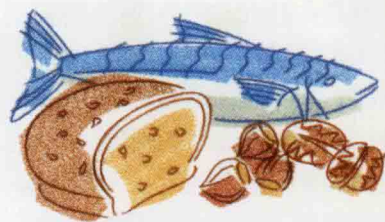
維生素B6（吡哆醇）

維生素B6是一個汎稱，實際上指三種可以相互轉化又互有關聯的化合物，即吡哆醇、吡哆醛和吡哆胺。人體需要這三種化合物分解蛋白質，並釋出能量。它們對保持神經系統和免疫系統的正常功能也十分重要。

維生素B6存在於多種食物中，尤其是家畜內臟、家禽、魚和蛋等富含蛋白質的食物。其他的重要來源還包括馬鈴薯、蔬菜、糙米、堅果、大豆、全穀類食物和全麥麵包。

通常，飲食中蛋白質越多，需要攝取的維生素B6也越多，但各人的需要量有所不同。男性對維生素B6的需要量略多於女性。平均來說，成年男性每天約需一點四毫克，只須吃一大塊鮭魚片或兩客添加營養素的早餐穀類食物便已足夠。維生素B6也能在腸道中合成，補充從飲食攝取的不足。故有些專家認為人體對維生素B6的實際需要量高於飲食中攝取量。

醫生經常讓病人服用維生素B6補充劑，以減輕情緒波動或腹脹等月經前徵候簇的症狀，或消除口服避孕丸的某些副作用。但大劑量補充維生素B6（每天一克或以上）會損害神經，引致四肢無力或麻木。



缺乏維生素B6的情況甚為罕見。成人可能因長期服用藥物而缺乏維生素B6，出現抑鬱、精神混亂和貧血。其他症狀包括皮膚呈鱗狀（即皮脂溢性皮炎）和舌頭光滑發紅。

生物素

這種輔酶少量而廣泛地存在於各種動物性和植物性食物中。它幫助製造脂肪酸，並且是進行代謝過程（釋出食物能量）所必需

的。家畜肝臟和腎臟都是生物素的主要來源；乳酪、全麥麵包、酸乳酪、花生醬和蛋黃等食物中也含有少量的生物素。由於多數食物都含有生物素，而人體對其需要量又很少，故無須特別多吃富含這種營養素的食物。



缺乏生物素的情況極為少見，但連續數週靠靜脈注射補充營養的病人可能會出現這種情況，引起脫髮、鱗屑性皮炎、食欲不振、惡心和肌肉疼痛。

葉酸

葉酸是一組化合物，對於細胞分裂，以及脫氧核糖核酸（簡稱DNA，內含遺傳信息）、核糖核酸（簡稱RNA，能在細胞內傳送脫氧核糖核酸的信息）和蛋白質的合成起重要作用。葉酸對維持生殖系統功能和構成血紅蛋白中用來製造紅血球的含鐵蛋白質也非常重要。

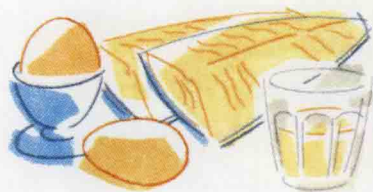
人體每天須攝取二百微克葉酸，但準備妊娠的婦女在妊娠前三個月和妊娠後最初數週，應服用補充劑以攝取更多葉酸。有證據顯示，此舉能減少胎兒患先天性神經管缺陷的可能性。有些營養學家建議所有性生活頻繁而有可能（不管有意還是無意）妊娠的婦女，每天應攝取四百微克葉

酸——比男性的需要量高一倍。英國的衛生部門建議孕婦或準備妊娠的婦女每天服用葉酸補充劑（最多二百微克）至少到妊娠第十二週。雖然大多數食物都含有葉酸，但家畜肝臟、酵母、綠色蔬菜（如花莖甘藍）、堅果和豆類都是葉酸的主要來源。但孕婦應避免吃家畜肝臟，以防攝取過量維生素A而危害胎兒。

一份孢子甘藍或添加營養素的早餐穀類食物能提供一百微克葉酸；一大杯新鮮橙汁能提供四十微克；而一片全麥麵包能提供十五微克。有些專家認為，雖然人體從添加營養素的食物中能吸收較多葉酸，但多數食物中的葉酸僅有約半數被人體所吸收。葉酸不足可能由於飲食中缺乏新鮮食物或因小腸受病菌感染而影響對葉酸的吸收。缺乏葉酸可引起胎兒畸形和巨成紅細胞性貧血。

維生素B₁₂

維生素B₁₂主要存在於動物性食物中，添加營養素的食物和補充劑也能提供維生素B₁₂。它是細胞生長和分裂，以及製造紅血球所必需的；也是合成脫氧核糖核酸、核糖核酸和髓磷脂（圍繞神經纖維的白鞘）的必要成分。人體對維生素B₁₂的需要量很小，



一點五微克便能滿足成人一天所需。但維生素B₁₂必須與在胃內產生的內因子（一種糖蛋白）結合才能被人體吸收。惡性貧血通常因人體不能產生內因子，無法吸收維生素B₁₂而引起的；也可能是飲食中缺乏維生素B₁₂的結果。惡性貧血是紅血球合成異常，若不加以治療可能會致命。注射維生素B₁₂能治愈這種病。

任何含有動物性蛋白質的飲食都能提供足夠的維生素B₁₂。例如一份魚或一隻雞蛋就能滿足成人一天所需；一大份添加營養素的早餐穀類食物或一大杯牛奶大約能提供一天需要量的一半。若維生素B₁₂攝取量過低，人體也可從膽汁中收回再加以利用。

素食者可從蛋和乳製品中獲取充足的維生素B₁₂，但嚴格素食者（以及由嚴格素食的母親以母乳哺養的嬰兒）可能會缺乏維生素B₁₂，除非他們服用補充劑或吃添加維生素B₁₂的食物。缺乏維生素B₁₂使人感到疲勞。對嚴格素食者而言，會導致巨成紅細胞性貧血，並損害神經系統。這種損害未必因巨成紅細胞性貧血而產生，因為嚴格素食者從飲食中攝取大量葉酸可預防貧血，卻無法阻止隱伏的神經症狀加劇。