

著名临床营养专家于康教授的每日营养提醒
写给上班族的
营养书

于康◎著

以前的病是饿出来的，现在的病是吃出来的。
要想不生病，先把吃搞掂！



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

中国
青年出版社

写给上班族的 营养书

上班族亚健康 亚健康上班族 亚健康上班族 亚健康上班族



中国
青年出版社

写给上班族的 营养书

于康◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

写给上班族的营养书 / 于康著. —北京: 文化艺术出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5039-4560-1

I. ①写… II. ①于… III. ①营养学—普及读物 IV. ①R151-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259432号

写给上班族的营养书

作 者 于 康
责任编辑 刘春荣
责任校对 宁 宇
装帧设计 尚书堂
出版发行 文化艺术出版社
地 址 北京市东城区东四八条52号 100700
网 址 www.whyscbs.com
电子邮箱 whysbooks@263.net
电 话 (010) 84057666 (总编室) 84057667 (办公室)
84057691—84057699 (发行部)
传 真 (010) 84057660 (总编室) 84057670 (办公室)
84057690 (发行部)
经 销 新华书店
印 刷 三河市祥达印装厂
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
印 数 1—20000册
开 本 700×1000mm 1/16
印 张 20.5
字 数 335千字
书 号 ISBN 978-7-5039-4560-1
定 价 29.80 元

版权所有，侵权必究。印装错误，随时调换。

目录

CONTENTS

1月

关键词：营养素、营养缺乏与营养流失

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 001 如何鉴别营养素的缺乏 | 017 人体需求量最大的微量元素是什么 |
| 002 哪些坏习惯会使营养素流失 | 018 哪种微量元素有“生命火花”的美誉 |
| 003 为什么要补充维生素 | 018 维生素缺乏会导致哪些老年病 |
| 005 食物中的维生素是怎么流失的 | 020 冬季需要多补充矿物质吗 |
| 006 营养缺乏有哪些信号 | 020 哪些人需要补充维生素矿物质 |
| 008 哪些人需要吃钙片 | 021 为什么中老年人易缺乏维生素矿物质 |
| 009 选择钙片有几条标准 | 023 选择维生素矿物质有哪些标准 |
| 010 补钙，有没有最佳时间 | 023 为什么说膳食纤维是“人体的清道夫” |
| 011 空腹吃钙片好不好 | 025 膳食纤维过量会产生哪些隐患 |
| 011 补钙时需要注意什么 | 026 碘缺乏与过量会有哪些危害 |
| 012 蛋白质对人体起什么作用 | 027 情绪与营养有关系吗 |
| 013 哪些男人需要补充蛋白质 | 027 女人脾气坏是缺乏营养素吗 |
| 014 如何提高蛋白质的利用率 | 028 大量吃糖有什么危害 |
| 014 哪种维生素是眼睛的保护神 | 029 怎样吃糖才算健康 |
| 015 维生素D对强健骨骼有什么功效 | 030 多嚼口香糖可以预防老年痴呆吗 |
| 016 人体需求量最大的是哪种维生素 | |

2月

关键词：食物的健康密码、一日三餐怎么吃、饮食习惯

- | | |
|-----------------|--------------|
| 031 好吃的春饼是如何做成的 | 032 汤圆怎么吃才健康 |
| 031 节日怎样喝酒才健康 | 033 春季应该怎么吃 |

001

目录

- 034 春天该吃哪些食物
- 035 红色食品有什么好处
- 036 黄色食品有什么好处
- 037 蓝色食品有什么好处
- 037 白色食品有什么好处
- 038 黑色食品有什么好处
- 038 哪些食物可以延缓衰老
- 040 哪些食品能提高免疫力
- 040 哪些食品可能影响健康
- 042 食物会影响你的肤色吗
- 043 哪些食物不宜空腹吃
- 044 吃错食物也会引起困倦吗
- 045 哪些苦味食物有利于健康
- 046 哪些食物有健脑功效
- 047 食物怎样搭配更有营养
- 049 哪些食物有缓解情绪的作用
- 050 如何吃对食物抗压
- 051 饮食是不是越清淡越好
- 052 一日三餐怎么吃
- 053 不吃早餐会有什么麻烦
- 054 午餐最该吃哪些食物
- 055 晚餐过饱容易得哪些病
- 056 如何培养良好的进餐习惯
- 056 细嚼慢咽有哪些好处

3

月

关键词：蔬菜营养大盘点、蔬菜生吃与凉拌、反季节蔬菜、农药残留

- 058 吃蔬菜需要注意哪些细节
- 059 每天要吃多少蔬菜才够
- 059 蔬菜怎样吃最健康
- 060 哪些蔬菜具有美容功效
- 061 如何健康吃蘑菇
- 062 怎样巧选豆类蔬菜
- 063 木瓜有何保健功效
- 064 西红柿是心血管的保护神吗
- 065 西红柿到底对男人有多重要
- 066 西红柿能不能与黄瓜一起吃
- 066 魔芋是慢性疾病的克星吗
- 067 胡萝卜怎么吃才能营养最大化
- 068 春天吃菠菜有什么益处
- 069 什么样的黄瓜才好吃
- 069 茄子可以减肥吗
- 070 常吃辣椒有哪些好处
- 071 常吃土豆有哪些好处
- 072 怎样健康安全地吃香椿
- 073 洋葱有哪些保健功效
- 073 吃手撕蔬菜有哪些好处
- 074 怎样吃菜，叶酸才不会流失
- 074 生吃蔬菜有什么益处
- 075 哪些菜不宜生吃
- 076 哪些蔬菜适合拌着吃
- 077 做凉拌菜需要注意些什么
- 078 怎样烹调菜肴可避免营养流失
- 079 哪些蔬菜会阻碍钙的吸收
- 080 如何避免反季节蔬果的危害
- 080 如何减少腌菜中的亚硝酸盐
- 081 哪些蔬菜会有毒
- 082 怎样减少蔬菜中残留的农药

- | | |
|------------------|------------------|
| 083 如何用饮食解决春困 | 096 哪些鸡蛋绝对不能吃 |
| 084 豆腐吃多了有害吗 | 097 选择主食要遵循哪些原则 |
| 084 豆腐越粗越有营养吗 | 098 怎样科学地做米饭 |
| 086 豆腐干是高钙王吗 | 099 茶水煮饭可以预防哪些疾病 |
| 086 冻豆腐有什么营养 | 100 如何挑选大米 |
| 087 豆制品能和蜂蜜一起吃吗 | 101 汤泡饭健康吗 |
| 088 菠菜能和豆腐一起吃吗 | 102 各类面包有何不同特点 |
| 089 豆芽比原豆更有营养吗 | 102 怎样辨别全麦面包 |
| 090 吃臭豆腐会中毒吗 | 103 多吃发酵食品有何益处 |
| 091 怎样煮鸡蛋既营养又美味 | 104 玉米有什么营养价值 |
| 091 鸡蛋能生吃吗 | 105 为什么玉米有防癌的功效 |
| 092 鸡蛋不宜与哪些食物同食 | 105 哪种玉米营养价值更高 |
| 093 多吃鸡蛋会产生哪些副作用 | 106 紫薯有何营养功效 |
| 094 鸡蛋和鹌鹑蛋谁更有营养 | 107 如何分辨真假黑米 |
| 095 蛋黄和蛋清，谁的营养高 | 108 怎样吃面条才有营养 |

- | | |
|---------------------|------------------|
| 110 反式脂肪酸是一种什么物质 | 116 吃海鲜有何讲究 |
| 110 反式脂肪酸有哪些危害 | 117 什么人不能多吃海鲜 |
| 111 如何识别含有反式脂肪酸的食物 | 118 烤肉应该怎么吃 |
| 112 什么是酸性食物，什么是碱性食物 | 119 鱼的哪个部位最有营养 |
| 113 如何科学理解食物的酸碱性 | 120 肉松的补铁效果比瘦肉好吗 |
| 113 老年人多吃鱼有什么好处 | 120 吃带馅食品有哪些益处 |
| 114 十年鸡头赛砒霜的说法对吗 | 121 鱼干和肉干可以放心吃吗 |
| 115 只喝鸡汤不吃鸡肉对吗 | 122 常吃虾皮有何益处 |

- 123 哪些鱼不适合儿童吃
- 124 吃螃蟹有哪些禁忌
- 125 泡方便面的汤能喝吗
- 125 怎样煲汤最有营养
- 126 煲汤时间越久越好吗
- 127 哪些人不宜喝鸡汤
- 128 饭前先喝汤，胜过良药方吗
- 129 使用微波炉有哪些禁忌
- 130 哪些食物不宜放入冰箱
- 131 为什么解冻的食品不宜再冷冻
- 132 剩菜打包学问知多少
- 132 速冻食品如何解冻
- 133 怎样烹调食物效果才最好
- 134 哪些动物器官不宜吃
- 135 高压烹饪营养好不好

6月

关键词：饮料、酒类、牛奶、豆浆、酸奶

- 136 喝饮料能够代替喝水吗
- 137 为什么碳酸饮料不能解渴
- 138 哪些人不宜食冷饮
- 139 如何喝茶才健康
- 140 哪些人不宜饮茶
- 141 饮茶有何营养与副作用
- 142 饮茶过多会使血压升高吗
- 142 保温杯泡茶会不会有营养损失
- 143 花草茶是不是人人都能饮用
- 144 喝菊花茶要注意什么
- 145 孕妇可以喝浓茶吗
- 145 如何贮存茶叶
- 146 夏季喝啤酒要注意什么
- 147 哪些人不适合喝啤酒
- 148 喝酒时应该怎么吃
- 149 喝葡萄酒有何讲究
- 150 慢性病患者饮酒时要注意什么
- 151 怎样科学喝咖啡
- 151 浓茶能解酒吗
- 152 每天1袋奶，会不会蛋白质超标
- 153 喝酸奶时要注意哪些问题
- 154 怎样喝牛奶可以更好吸收
- 155 牛奶、酸奶、豆奶，哪一种更好
- 156 牛奶能空腹喝吗
- 157 喝牛奶后腹胀、腹泻怎么办
- 158 微波加热牛奶有何弊端
- 158 什么时间喝酸奶最好
- 159 牛奶和豆浆有什么区别
- 160 酸奶越稠越好吗
- 160 怎样挑选牛奶

- 162 哪些饮食习惯会让女人加速衰老
- 163 女性贫血如何饮食调养
- 164 女性气血不足，如何饮食调养
- 165 怎样通过饮食调养痛经
- 165 女性更年期饮食要点是什么
- 166 更年期女性应该怎么吃
- 167 女性更年期水肿如何饮食
- 168 怀孕期间如何均衡饮食
- 169 孕妇饮食法则知多少
- 170 孕妇如何选择蔬菜和水果
- 171 为什么孕妇不宜多吃山楂和菠菜
- 171 孕期营养过剩有哪些危害
- 172 哪些食物有助于缓解孕期水肿
- 173 产后要怎样合理安排饮食
- 174 产妇月子里宜食哪些食物
- 175 新妈妈坐月子，一点盐都不能沾吗
- 176 产妇催乳时要如何饮食
- 177 哺乳期的新妈妈应该吃什么
- 178 缺钙对新生儿有什么影响
- 179 为什么婴儿不宜吃蛋白
- 179 减肥一族吃什么，怎么吃
- 180 常吃白薯能减肥吗
- 181 燕麦是通便减肥的良方吗
- 182 哪些蔬菜有减肥作用
- 182 喝茶能不能帮助人减肥
- 183 怎样实施减肥饮食计划
- 184 如何科学地消除饥饿感
- 185 不当节食会产生哪些副作用
- 186 减肥有哪些误区
- 187 蔬菜汁有什么功效
- 188 鲜榨汁能使营养素更好吸收吗

- 189 如何吃出适宜的免疫力
- 190 日常饮食中如何注意防癌
- 191 如何消除食物中的致癌物
- 192 怎样科学地利用冰箱贮藏食品
- 192 哪些食物必须放进冰箱里
- 193 剩饭剩菜必须扔掉吗
- 194 哪些微量元素有美发作用
- 195 哪种胶原蛋白对人体最有益
- 196 用脑一族应该怎么吃
- 197 体力劳动者应该怎么吃
- 197 经常口臭的人需要在饮食上注意什么
- 198 怎样吃能让眼睛更明亮有神
- 199 怎样吃可以使皮肤好
- 200 头发枯黄吃什么好

- 201 暖气、腹胀有何饮食疗法
- 202 怎样通过饮食预防感冒
- 203 感冒期间有什么忌口
- 203 如何用饮食调控便秘
- 204 什么食物可以预防口唇干裂
- 205 胃肠疾病患者有哪些饮食原则
- 206 怎样用饮食调养胃肠溃疡
- 206 怎样用饮食防治口腔溃疡
- 207 怎样预防烂嘴角
- 208 消化不良患者忌食哪些食物
- 209 骨质疏松患者如何科学饮食
- 210 痛风患者要掌握哪些饮食原则
- 211 哪些水果可能有防癌功效
- 212 哪些饮食因素可能导致胆结石
- 213 胆囊炎患者能长期素食吗
- 213 慢性肾脏病患者应该吃什么
- 214 保健品可以治病吗

9月

关键词：月饼、玉米、水果、贴秋膘

- 216 如何健康吃月饼
- 217 月饼吃多了，该用什么来缓解
- 217 立秋如何贴秋膘
- 218 秋季饮食要注意些什么
- 219 入秋了，食用水果有何禁忌
- 220 什么时间吃水果最科学
- 220 多吃香蕉能防中风吗
- 221 吃苹果时要不要削掉果皮
- 222 哪种水果有“果中皇后”的美誉
- 223 红枣怎样吃营养效果最佳
- 224 山楂是消食降压的佳果良药吗
- 225 哪些人不适宜吃西瓜
- 225 为什么核桃有“长寿果”之称
- 226 糖炒栗子的营养价值有多大
- 227 猕猴桃是含维生素C最多的水果吗
- 228 怎么吃樱桃最健康
- 229 哪些果蔬皮最好不要吃
- 229 为什么榴莲最好和山竹配着吃
- 230 西瓜翠衣如何健康吃
- 231 怎样吃橘子不上火
- 232 带斑的水果能不能吃
- 233 吃枣有什么讲究
- 234 怎样健康地吃花生
- 235 草莓要怎么洗才会干净
- 235 水果腐烂了，剩下部分能吃吗
- 236 怎么挑选香蕉
- 237 怎样健康吃甘蔗
- 237 孕妇可以吃甘蔗吗
- 238 吃猕猴桃需要注意哪些事项
- 239 吃橘子有哪些禁忌

- | | |
|---------------------|------------------|
| 240 秋季吃哪些蔬菜比较好 | 255 哪些病人忌多食盐 |
| 241 秋天吃鲜玉米有什么好处 | 255 红糖与白糖哪个更好 |
| 242 常吃蜂蜜有什么好处 | 256 做菜时何时放调料最有营养 |
| 243 橄榄油为何被称为“液体黄金” | 257 怎样科学使用料酒 |
| 244 为什么食用油不宜反复高温使用 | 257 哪些情况不宜使用味精 |
| 245 使用食用油有什么误区 | 258 低盐饮食是否越低越好 |
| 246 各种食用油都有什么特点 | 259 如何挑选酱油 |
| 247 蚝油怎样用才恰到好处 | 260 烹饪中怎样健康使用调味品 |
| 248 调味品有哪些小妙用 | 261 苹果醋有哪些保健功效 |
| 249 调味品能抑制食物中的有害物质吗 | 261 怎样保存调味料 |
| 250 每天吃多少盐有益健康 | 262 发芽的姜和蒜能吃吗 |
| 251 如何避免摄入过多盐 | 263 吃零食有害健康吗 |
| 252 醋有哪些药用价值 | 264 海苔是一种健康零食吗 |
| 252 怎样正确使用调味品 | 265 黑巧克力有哪些保健功效 |
| 253 大蒜有何营养功效 | 266 芝麻有哪些保健功效 |
| 254 葱姜可以不吃吗 | |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 267 糖尿病患者怎样配餐 | 274 糖尿病患者可以多吃木糖醇吗 |
| 268 碳水化合物是不是糖尿病的“元凶” | 275 南瓜的作用是降糖还是升糖 |
| 269 糖尿病病人一点水果也不能吃吗 | 276 素食糖尿病患者怎么吃 |
| 270 多吃糖不利于身体健康吗 | 277 低血糖患者怎么吃 |
| 271 什么是无糖食品 | 277 哪些食物可以保护心脏 |
| 272 代糖食品有哪些 | 278 哪些食物是心血管病患者的优选食物 |
| 273 苦瓜真的可以降血糖吗 | 279 芹菜有降压作用吗 |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 280 补钾能降血压吗 | 286 高胆固醇血症患者应该怎么吃 |
| 281 高血压患者是否宜食钾 | 287 哪些蔬菜有降脂功效 |
| 282 高血压患者宜采用哪些烹饪方式 | 288 卵磷脂能保护肝功能吗 |
| 283 高血压患者如何选择食物 | 288 乙肝小三阳患者应该怎么吃 |
| 283 高钙饮食能预防高血压吗 | 289 肝病患者禁食哪些食物 |
| 284 冠心病患者可以多吃鸡蛋吗 | 290 吃糖可以保护肝脏吗 |
| 284 冠心病患者如何进行冬日进补 | 291 脂肪肝患者如何饮食 |
| 285 多吃海产品能预防冠心病吗 | 292 减肥时不宜空腹吃哪些水果 |

12月

关键词：冬季进补、健康喝水

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 293 冬季该怎么进补 | 307 早餐吃燕麦有什么好处 |
| 294 冬天饮食有何禁忌 | 308 糙米适合哪些人食用 |
| 295 常吃大鱼大肉就能御寒吗 | 309 免洗米要不要清洗 |
| 296 吃素也能冬补吗 | 309 老年人吃什么保护心脑血管 |
| 297 健康素食怎样吃 | 310 怎样挑选海参 |
| 298 火锅怎样吃才健康 | 311 怎样认识不同类型的健康水 |
| 299 怎样吃火锅才能不上火 | 312 早起一杯水，喝什么水好 |
| 300 冬天为什么要多摄取维生素C | 313 喝水有哪些学问 |
| 301 冬天怎样吃肉才健康 | 314 哪些食物有助于睡眠 |
| 301 羊肉有哪些吃法 | 315 用塑料包装要注意什么 |
| 302 “冬吃萝卜夏吃姜”有道理吗 | 316 怎样理解食品标签上的保质期 |
| 303 经常吃应酬餐需要注意什么 | 317 荞麦有何保健功效 |
| 304 水果是不是吃得越多越好 | 317 油菜有何保健功效 |
| 305 怎样选择健脑食物 | 318 饭后百步走是否有益健康 |
| 306 哪些人适合食用阿胶 | 319 怎样用筷子才健康 |
| 307 哪些主食更容易吃饱 | |

关键词：营养素、营养缺乏与营养流失

如何鉴别营养素的缺乏

当人体营养缺乏时，常会出现一些警告信号或症状。这时，利用食物补充缺乏的营养素，是一种简单、易行、安全、有效的妙法。

缺乏维生素A：

指甲出现凹陷线纹，皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等。应多吃鳗鱼、比目鱼、鲨鱼、鱼肝油、鸡羊牛猪肝脏、蛋黄、奶油、人造黄油、乳酪、柑橘、大枣、白薯、胡萝卜、香菜、韭菜、荠菜、菠菜、黄花菜、莴笋叶、西红柿、豆角类等含维生素A比较丰富的食物。

缺乏维生素B₁：

脚气病，消化不良，气色不佳，对声音过敏，小腿偶有痛楚，大便秘结，厌食，严重时呕吐、四肢浮肿等。要多吃猪肉、动物肝肾、全脂奶粉、小米、玉米、豆类、花生、果仁、南瓜、丝瓜、杨梅、紫菜等含维生素B₁较多的食物，其中花生米含维生素B₁最多。

缺乏维生素B₂：

口角溃烂，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油质，头皮屑增多，手脚心有灼热感等。要多吃动物肝和心、鸡肉、蛋类、牛奶、大豆、黑木耳、青菜等含维生素B₂较高的食物，动物肝脏中的羊肝在食物中含维生素B₂居首位。

缺乏维生素B₃:

舌头肿痛、口臭。应多吃瘦肉、牛肝等食物。

缺乏维生素B₆:

口唇和舌头肿痛、黏膜干涸，肌肉痉挛，孕妇过度恶心、呕吐。宜多吃土豆、南瓜、啤酒等食物。

缺乏维生素B₁₂:

皮肤粗糙，毛发稀黄，食欲不振，呕吐，腹泻，手指脚趾常有麻刺感。宜多吃鱼虾、禽类、蛋类及各种动物肝脏等食物。

缺乏维生素C:

骨质和牙质疏松，伤口难愈合，牙床出血，舌头有深痕，不能适应环境变化，易患感冒，微血管破裂，严重的出现败血症。要注意多吃鲜枣、山楂、柑橘、猕猴桃、柿子、芒果、黄瓜、白萝卜、丝瓜、西红柿、菠菜、香菜、韭菜、黄豆芽等含维生素C较丰富的食物，其中鲜枣在果类中含维生素C最高。

 **哪些坏习惯会使营养素流失**

生活中，一些不正确的方式或饮食习惯会让你不知不觉丢失大量营养素。例如，大量摄入含磷元素的食物将导致钙磷失衡。

生活中，你是否忽视了这些细节呢？

膳食纤维过量导致钙质流失。

过多的膳食纤维使食物通过肠道的速度加快，会导致钙的吸收率降低。

研究表明：成年人的饮食，如果从每顿食用纤维含量低的精面包改为纤维含量过高的粗面包，再摄入其他高纤维的食物，钙（镁、锌和磷）会出现负平衡。

狂吃肉和蛋导致贫血。

现在的孩子大都爱吃各种肉食，而不爱吃蔬菜和水果。家长也认为：只要孩子多吃富含铁锌的肉、鱼、蛋，吃不吃蔬菜水果无所谓。结果是孩子的体重蹭蹭地往上“窜”，但检查结果往往是缺铁性贫血。这是因为膳食中仅仅摄入

瘦肉、动物内脏、蛋黄，虽然铁的总量不少，但由于缺乏由蔬菜、水果等提供的维生素C，铁不易被人体吸收。

钙磷失衡“赶走”钙。

钙磷比例失衡是导致人们缺钙的元凶。正常情况下，人体内的钙磷比例为2:1。

然而，在现实生活中，人们过多地摄入碳酸饮料、可乐、咖啡、汉堡包、比萨饼、小麦胚芽、动物肝脏、炸薯条等大量含磷的食物，磷的摄入量往往超过了钙的10倍以上。这样，饮食中过多的磷会拼命把钙“赶”出体外。

抽烟喝酒营养溜走。

长期抽烟、喝酒会破坏人体所必需的维生素的吸收。

抽烟会破坏体内维生素C——能预防癌症和心脏病的营养素。每天抽半包烟就会破坏体内25~100毫克的维生素C。

每天喝一杯以上的鸡尾酒，将消耗体内维生素B₁、B₆和叶酸。酗酒者缺乏维生素B₁也相当普遍。

补钙不补镁，吃完会后悔。

人们补钙的时候，只注意补充维生素D，却往往不知道还要补充镁。钙与镁就像一对双胞胎，总是成双成对地出现，当钙与镁的比例为2:1时最利于钙的吸收利用。

含镁较多的食物有坚果（如杏仁、腰果和花生等）、黄豆、瓜子（向日葵子、南瓜子等）、谷物（特别是黑麦、小米和大麦等）、海产品（金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼、小虾、龙虾等）等。

为什么要补充维生素

维生素既不像蛋白质一样，可以构成身体和生命活性物质；也不像脂肪和糖一样，可为人体提供能量。但维生素一旦缺乏，身体构成和能量供给都会出现异常，甚至中断。

从理论上讲，如果我们的膳食能够做到“全面、均衡、适度”，例如一般

每天吃5~6两主食，1杯牛奶，1个鸡蛋，3两肉，1~2两豆制品，1斤左右的蔬菜、水果和半两左右的植物油，那么，每日所需的热量和营养素（包括各类维生素）就不缺乏了，也就无须再靠其他方法补充。

然而，实际情况往往不那么理想，我们往往难以避免下面的问题，如：

食品在储备、加工、烹调的过程中必然会造成营养素、特别是维生素的损失。如烹调时火候过大，时间过长等，会损失很多维生素。

很多人存在程度不同的偏食习惯，如不爱吃水果、青菜等，有的则是食物种类不够广泛，长期摄食几种固定的食物，造成维生素的摄入不均衡。

很多疾病，如消化不良等，会影响膳食中维生素的吸收和利用。

在某些特殊情况下，如妊娠、哺乳等，可造成维生素的需求量增加，单靠食物供给往往不能满足身体的需求。

因此，对大多数人而言，在平衡膳食的基础上，科学地补充维生素也是必需的。

维生素的食物来源：

维生素A：动物肝脏、蛋黄、鱼肝油、西红柿、胡萝卜、红薯等；

维生素D：充足的紫外光照、鱼肝油、蛋黄、牛奶等；

维生素E：植物油等；

维生素B₁：粗粮、豆类、花生、瘦肉、动物内脏及干酵母等；

维生素B₂：蛋黄、河蟹、鳝鱼、口蘑、紫菜等；

叶酸：动物肝脏、水果、蔬菜、麦麸等；

维生素B₁₂：肉、乳及动物内脏等；

维生素C：新鲜蔬菜、水果等。

维生素的种类很多，在饮食中有20多种，按照溶解性质可分为两大类：

水溶性维生素——能溶解于水而不溶解于脂肪的维生素称为水溶性维生素，包括维生素C和所有的B族维生素。

脂溶性维生素——不溶于水而溶于脂肪的维生素叫脂溶性维生素，包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

【贴心提示】

水溶性维生素进入机体后极少在体内贮存，且很快随尿液排出体外，因此必须每天由食物提供，如果摄取不足则容易出现缺乏

症状。相反，若供给量比较大时，它也会很快随尿液排出体外而不会引起中毒。脂溶性维生素进入机体后，如有多余，就储存在人体的脂肪组织内，少量的可随胆汁的分泌排出体外。由于在体内可以有一定的“存货”，所以不容易出现缺乏症。当胆道梗阻或长期腹泻、脂类吸收不良时，脂溶性维生素的吸收也大为减少，容易缺乏。然而，过量摄入脂溶性维生素，常在体内过多蓄积，有可能会引起中毒。

食物中的维生素是怎么流失的

我们日常必需的营养素中，维生素最不稳定，也最容易丢失。有时候，某些食物即使含有丰富的维生素，但经过运输、贮藏、烹调、加工之后，在进食时维生素已所剩无几。

维生素的种类很多，它们的稳定性也各有差别。如果我们注意到各种维生素不稳定和丢失的原因，并能有效防止这种损失，也就是改善了饮食的营养状况。

(1) 维生素A、维生素E、维生素B₂和维生素C不耐光照，其中维生素B₂对光特别敏感。所以食物及维生素药物切勿长期曝晒于强光之下。

(2) 维生素C不耐热，温度稍高就被破坏。不耐热的维生素还有维生素B₁，用高压锅煮饭时维生素B₁损失很明显，应注意从别的食物中补充更多的维生素B₁。炒青菜应当旺火快炒，这样维生素C的损失就少；新鲜蔬菜和水果不适于长期地蒸、煮、焖、炖，因为这些做菜方法会使维生素C损失殆尽。

(3) 许多维生素可以被空气中的氧气氧化破坏。容易被氧化的有维生素C、维生素E和维生素A。光照和加热都会加速维生素的氧化破坏。用钢或铁锅炒菜也会催化维生素氧化。蔬菜切碎后与空气接触面增大加速维生素C的氧化。

(4) 食物长期泡在水中，容易使维生素丢失。B族维生素和维生素C是水溶性维生素，所以比维生素A等脂溶性的维生素更容易随水丢失。在水溶性维