



健康之友丛书



活力
源泉

维生素 可以治万病

安田和人 著 女子营养大学研究所教授

天津科技翻译出版公司

维生素可以治万病

安田和人 著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-98-77

图书在版编目(CIP)数据

维生素可以治万病 / (日) 安田和人著; 成美堂译, -
天津: 天津科技翻译出版公司, 1999.1 (2002.5 重印)
(健康之友丛书)

ISBN 7 - 5433 - 1090 - 2

I . 维… II . ①安…②成… III . 维生素 - 普及读物

IV . Q56-49

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第38367号

授权单位: [日本] 成美堂

(由台湾博达著作代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87893561

传 真: (022) 87892476

E - mail : tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 7.375印张 136千字

1999年1月第1版 2002年5月第9次印刷

印数 38001—43000册

定价 11.50元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序 文

现代可以说是一个物质丰裕、人人足以温饱的时代。

但是,现代人却不同以往,可以什么都毫不顾忌地吃。古时候所产的美味蔬果、食品,到了现代也早已销声匿迹。就算是一年四季中的时令食物,也不再像以前一样,拥有充足的营养素。

现代人也常因工作繁忙等,不能很好放松心情地享用三餐,经常延误正餐时间或者暴饮暴食,突增生理上的压力与疲劳。而有些人则是不敢多吃、不敢满足自己的口腹之欲,因为害怕身体过胖,甚至担心吃多了,一些成人慢性病会接踵而至……

总之,一些先天的因素再加上后天的失调,造成现代人普遍都有“偏食”的习惯,为了不让偏食的现象引起营养不良,于是大多数的人仰赖维生素丸的补充。其实,现代人之所以在心理及生理方面产生压力及烦恼,主要的原因就是营养失去均衡,而且太过于依赖维生素丸所造成的。

积极且正确的维生素摄取方式,应该是食用富含维生素的水果及蔬菜,不足之处再斟酌服用维生素等等。

为了能提供对现代人更有效、实用性更强的维生素等相关知识,我以浅显易懂的方法写下这本书。希望读者经常翻阅本书,并且得以正确摄取充足的维生素,挥别偏食的烦恼,创造健康的身体!

安田和人
女子营养大学研究所教授

维生素 两大效用

维生素虽然无法转换为人体的热能、肌肉，或是血液，但却有其特殊的两大效用。

维生素不足时，会损及人体的健康。例如：当人体内缺乏维生素A，眼睛要适应黑暗处的光线，就得花上很长的一段时间，维生素B群不足时，嘴角将会发炎，而维生素C不足时，牙龈则容易出血……只要有足够的维生素，这些症状都是可以预防的！

维生素的另一个效用，就是大量摄取某些特定的维生素，将有助于促进身体的健康。体内的维生素若是足够，不但不易感冒，很多成人慢性病皆可有效地防治。

维生素虽然不是药物，但只要正确地摄取，不仅对健康有很大的助益，也可以增强体力及提高持久力。

目 录

第 1 章 依目的使用维生素健康法	(1)
发掘您所必需的维生素	(2)
消除疲劳、充足能量的维生素	(5)
舒缓压力、使您冲劲十足的维生素	(8)
有效治疗感冒及头痛的维生素	(11)
让皮肤及头发更光滑亮丽的维生素	(14)
提高记忆力、增强脑力的维生素	(17)
消除筋骨肌肉酸痛和维生素	(20)
消除肥胖的维生素	(23)
治疗便秘的维生素	(26)
减轻生理痛的维生素	(29)
防止老化及老年痴呆症的维生素	(32)
预防脑神经衰弱及睡眠不足的维生素	(35)
保护因饮酒过度而受损的肝脏之维生素	(38)
预防手脚冰冷的维生素	(41)
治疗眼睛疲劳相当有效的维生素	(44)
怀孕及授乳期间所需的维生素	(47)
服用维生素时应注意的事项	(50)
第 2 章 维生素的基础知识	(53)
维生素是生命中不可欠缺的营养素	(54)
摄取过多的维生素有没有什么害处呢?	(57)
为何维生素不能遇热及遇水呢?	(60)
维生素会马上被排出体外吗?	(63)
若人体内的维生素不足会有什么现象产生?	(66)

维生素的单位及一日所需的分量	(69)
为了提高维生素的效果,必须在适当的时机摄取维生素	(72)
维生素与矿物质有何不同?	(75)
维生素会随着时间而消失	(78)
天然的维生素与加工合成的维生素,哪一种比较有效?	(81)
维生素究竟是什么颜色及味道?	(85)
为何总数共有 13 种的维生素要以“A”为起首呢?	(88)
第 3 章 依症状服用维生素特别有效	(93)
在糖尿病患者的食疗法中补充维生素	(94)
钙质是治疗中老年女性易患的骨质疏松症不可或缺的物质	(97)
治疗动脉硬化——必须先降低坏的胆固醇	(100)
摄取充足的维生素可让肝脏恢复活力	(103)
服用维生素 C 可预防白内障继续恶化	(106)
维生素 B ₆ 及维生素 C 可预防特应性皮炎	(109)
叶酸及维生素 B ₁₂ 对治疗痛风相当有效	(112)
预防贫血须同时摄取铁质及维生素	(114)
维生素 B ₁ 及维生素 C 可治疗顽固的腰痛	(117)
维生素可同时预防及治疗风湿痛	(120)
维生素可预防脑中风及动脉硬化	(123)
补充维生素可治疗自律神经失调症	(126)
维生素可预防心脏病发作	(129)
大量摄取维生素可预防癌症	(132)
第 4 章 维生素蕴含在丰富的饮食中	(137)
多食用芋头类及茶类,可摄取充足的维生素 C	(138)

维生素 A 蕴含在肝脏、牛奶等动物性食品中	(141)
水果及蔬菜类内含丰富的维生素	(144)
多喝果汁对摄取维生素也很有效	(147)
经常在外就餐或食用速食餐的人所必需的维生素	(150)
喜食肉类食品者所必需的维生素	(153)
灵活运用维生素料理食物的秘诀	(155)
请积极摄取维生素以促进身体健康吧!	(158)
减肥中的人所必需的维生素	(161)
第 5 章 13 种维生素的介绍	(166)
了解 13 种维生素的功能及效用	(167)
谨防摄取维生素 A 过量	(170)
维生素 B ₁ 可将糖类转化为热能	(173)
维生素 B ₂ 可保护皮肤及粘膜的健康	(176)
维生素 B ₆ 是饮酒过量、胃功能不好的人不可或缺的	(179)
维生素 B ₁₂ 可提高记忆力、增强注意力	(182)
维生素 C 是人体健康管理不可或缺的生力军	(185)
维生素 D 可调整钙质及帮助骨骼发育	(188)
维生素 E 可防止老化及预防成人慢性病	(191)
维生素 K 可维持正常的血液功能	(194)
烟碱酸是压力繁重的现代人不可或缺的营养素	(197)
泛酸可增加好的胆固醇	(200)
生物素对治疗白头发及防止秃头相当有效	(203)
叶酸是可制造出红细胞的造血维生素	(206)
第 6 章 维生素制剂的选择方法和服用方法	(211)
配合症状及生活习惯选择 3 种类型的维生素制剂	(212)
片剂及口服液剂,哪一种剂型可获取较多的维生素?	(215)

什么时候服用维生素效果会比较好呢?	(218)
服用维生素的注意事项	(221)
维生素的所需量、饱和量、常用量	(52)
维生素的重要资讯	(83、91、135、164、209、224)

维生素治万病

第 1 章

依目的使用维生素 健康法



发掘您所必需的维生素

▲现在的饮食无法摄取到充足的维生素

“只要每日正确无误地享用三餐，就可以摄取到充足、丰富的维生素”这句话早就过时了！因为现代人食用过多的食品添加剂以及加工制品，原本蕴含在食物内的维生素早已荡然无存，再加上胃肠的吸收率大幅度地降低，我们根本无法摄取到应有的维生素。

刊载在食品制造成分表中的维生素数值，其可信度也令人存疑，同时现代人偏好食用外观漂亮、没有涩味的蔬菜，一味偏食的结果，当然就不像以前的人一样，可以均衡地获取营养。

近几年来，随着在外就餐人口的大量增加，偏好速食店内汉堡、薯条等食品的大有人在，正因为饮食文化的剧变，想要摄取到充足的维生素就更难了。但是，为了抵抗大气的污染，以及解除生活的压力，硕果仅存在人体内的少许维生素，却愈来愈不够了……

以上种种的弊病，使得这个“温饱的时代”，隐藏着维生素不足的危机！

▲维生素的两大效用

维生素虽然无法转换为人体的热能、肌肉或是血液，但却有其特殊的两大效用。

维生素不足时,会损及人体的健康。例如:当人体内缺乏维生素 A 时,眼睛要适应黑暗处的光线,就得花上很长的一段时间。维生素 B 群不足时,嘴角将会发炎,而维生素 C 不足时,牙龈则容易出血……只要有足够的维生素,这些症状都是可以预防的!

维生素的另一个效用,就是大量摄取某些特定的维生素,将有助于促进身体的健康。体内的维生素若是足够,不但不易感冒,很多成人慢性病皆可有效地防治。

维生素虽然不是药物,但只要正确地摄取,不仅对健康有很大的助益,也可以增强体力及提高持久力。

它们虽谈不上能治疗重大疾病,但只要是针对因身体不适或因压力而引发的症状,维生素都可以达到治疗的效果。

▲了解自己体内所不足的维生素

各式各样的维生素对健康的维持相当重要,但究竟要摄取多少呢?其实,维生素摄取量依一个人的体质、活动量之不同而有所差异。

有些人因为偏食或是要控制热量,因而无法充分地摄取维生素,这些特殊的人就可以有效地运用维生素制剂。

维生素有其一定的所需量,这些所需量亦即维持健



您所需的
维生素是
什么?

康身体之所需的最低标准量。而我们一天最好摄取三倍所需的维生素,如果对健康的助量仍不大,还可以视情况调整增加摄取量。

若是为了治疗疾病,也可以斟酌增加维生素的服用量,通常服用一个月的维生素剂之后,大都可以测出适合自己的摄取量,参照维生素的所需量、饱和量、常用量表。

要维持健康的身体,当然也不能完全依赖服用维生素制剂,最聪明的方法还是好好地调整每日的生活作息时间,以及多摄取蔬菜、水果,并适时地补充自己所不足的维生素吧!

消除疲劳、充足能量的维生素

▲疲劳时赶快服用综合维生素

疲劳时不仅会消耗身体内所蓄积的能量,疲劳度也会慢慢地增强。维生素 B₁ 可适时地制造出肌肉所需的能量,加速分解疲劳因子,因此对消除疲劳相当有效。

但是,造成疲劳的原因很多,不是仅靠摄取足够的维生素 B₁,就可以恢复体力、消除疲劳的!例如:当一个人的内脏发生病变,身体所引发的疲劳则是内脏功能无法好好运用能量、造成体内营养不足而形成的。

在这种情况下,最好服用综合维生素制剂,因为维生素群中的维生素 B₁,是最能减轻身体疲劳度的特效药哦!

维生素 B₁

维生素 B₁ 不仅可消除肉体的疲劳,治疗神经衰弱也很有效。尤其是当我们情绪不稳定、身体疲劳、肌肉酸痛、做事提不起劲时,最能发挥其效用!

维生素 B₁ 还是糖代谢不可或缺的元素,一旦维生素 B₁ 不足,不但身体的能量会失去来源,而且肌肉的运动及神经系统的运用,都会受到很大的影响。

维生素 C

如果集中摄取约 500 毫克的维生素 C,可使疲劳的症

状减轻许多。同时维生素 C 更可以及早消除造成疲劳的乳酸物质,对于治疗因肩膀酸痛及高血压所引发的疲劳,更具效果。



维生素可舒缓身、心的疲劳

▲充足能量的维生素

为了补充身体所需的能量,必须摄取足够的糖类、脂肪、蛋白质等三大营养素,而且,它还是将这些营养素转换成能量的不可缺少的关键。维生素 B₁、维生素 C、泛酸等,虽无法立刻让这些营养素发挥作用,但却可逐渐让营养素散发出能量,满足身体所需的热能。

维生素 B₁

可帮助糖类释出能量,每天需要量约 100 毫克,且以肠道较能吸收的丙硫硫胺的形式服用最具效果。另外,与大蒜一起服用更可以提高吸收率。

泛酸

与三大营养素的代谢关系最密切的就是泛酸。泛酸不足时,热能会降低、身体容易疲劳、精力也会大大地减退。每天最好摄取 20 毫克左右。

维生素 C

维生素 C 可强化肾上腺皮质,每日所需摄取的量约为 500 毫克。

舒缓压力、使您冲劲十足的维生素

▲压力会促使新的压力不断产生

适度的压力对人类而言,是具有正面效益的!但压力超过一定的限度时,却会使人顿失冲劲,甚至连身体状况也每况愈下。

经常遇到不如意的事、承受过多压力的人,其消耗维生素 B₁ 的速度也愈快。一旦维生素 B₁ 被消耗完毕或不足时,人的精神会变得沮丧失落、不安、易怒,对任何工作都失去兴趣,注意力、集中力大大降低。更严重者,甚至还会产生讨厌自己及丧失自信心等现象。此时,压力就好似滚雪球般愈滚愈大,一直不断地恶性循环下去。

▲找寻战胜压力的力量

在现代这个忙碌的社会中,形成压力的原因相当多,人们也许无法完全避开压力,但至少要在压力尚未太严重之前,藉由运动或做自己喜欢做的事,来阻止压力累积。

每个人对压力所能容忍的范围皆有不同。如何促使人类提高对抗压力的耐性呢?维生素的确是具有如此的功效,尤其是维生素 C、维生素 B 群及维生素 E。