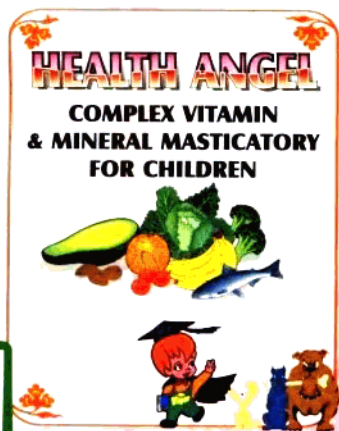


健康天使

——儿童复合维生素及矿物质咀嚼片



四川科学技术出版社

言

成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书藉甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以缘国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鲨烯、“天然美容抗衰老”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——歌纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍集书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您拥有真正自然和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会
1997年10月30日于成都

《维格尔丛书》编审委员会

主 审 陈君石

(全国政协委员 著名营养学家 研究员
中国预防医学科学院营养与食品卫生
研究所副所长)

委 员 陈孝曙 著名老年营养学家 研究员
韩 驰 著名食品毒理学家 研究员
薛安娜 老年营养学家 研究员
赵熙和 老年营养学家 研究员
王光亚 食物营养成分专家 研究员
夏丕明 微量元素专家 研究员
朱莲珍 微量元素专家 研究员
卢承前 营养食品专家 副研究员
张 坚 脂肪营养学 助理研究员

《维格尔健康丛书》编写委员会

主任委员 靳思源

委 员 曾凡顺 郭旭光 何 云
林志敏 潘圣理 丁永凤
张继可 敬源凌 彭崇胜

编 务 邹 波 刘 燕 薛 红
陈官发 王宇辉 方尧琼

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。

随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21世纪食品”。随着社会经

言

济、科学的进步和人们健康保健意识的增强,近年来保健食品发展迅速,掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的需求和广阔的市场前景,作为国际性的金融投资集团和大规模、高科技水准的制药企业,完全有能力、有义务加入这个造福人类健康,提高人的生命质量的行业,并不断引进新观念、新技术,开发新产品、新功能,为全球保健食品业的发展,为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因,也为了确立最新健康观念和保健意识,我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心,更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理

 博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食物,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食物。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,具有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和

目 录

第一章 轻轻松松, 嚼出健康	1
----------------	---

第二章 世人关注的维生素和矿物质	7
------------------	---

一、维生素和矿物质	9
-----------	---

维生素和矿物质的发展史	10
-------------	----

身体的润滑剂——维生素	12
-------------	----

代谢反应的得力助手——矿物质	13
----------------	----

二、维生素和矿物质缺乏会 导致多种疾病	14
------------------------	----

维生素	14
-----	----

矿物质	16
-----	----

三、少年儿童的营养现状	17
-------------	----

生长发育的六大营养素	18
------------	----

探寻“营养缺乏症”的起因	19
--------------	----

少年儿童营养不良的现状令人担忧	20
-----------------	----

四、补充维生素与矿物质, 促进少年儿童健康成长	20
----------------------------	----

第三章 钟灵毓秀的维生素	23
--------------	----

一、视力维生素——维生素 A	25
----------------	----

维生素 A 的基本知识	25
-------------	----

维生素 A 的生理功能	26
-------------	----

缺乏维生素 A 会引发夜盲症	27
----------------	----

维生素 A 维持上皮组织结构 的完整与健全	29
--------------------------	----

保护粘膜	30
------	----

预防癌症,防止癌细胞扩散	31
维生素 A 对肝脏的作用	33
含丰富维生素 A 的食物	34
二、活力维生素——维生素 B ₁	35
维生素 B ₁ 的基本知识	35
维生素 B ₁ 的生理功能	36
与能量代谢息息相关的维生素 B ₁	37
维生素 B ₁ 能维持心脏的正常功能	38
维生素 B ₁ 不足的自行检测方法	39
维生素 B ₁ 的需要量	42
含维生素 B ₁ 较多的食物	42
三、皮肤维生素——维生素 B ₂	43
维生素 B ₂ 的基本知识	43
维生素 B ₂ 的生理功能	44
缺乏维生素 B ₂ 极易	
导致口角炎和皮炎	44
维生素 B ₂ 促进少年儿童生长发育	45
体内缺乏维生素 B ₂	
与服用抗生素有关	46
动物肝脏和酵母中	
维生素 B ₂ 含量最多	48
四、壮骨维生素——维生素 D	48
维生素 D 的基本知识	48
维生素 D 的生理功能	51
钙的搬运工	52
如何获得维生素 D	54
维生素 D 的建议摄取量	55
五、多功能维生素——维生素 E	55

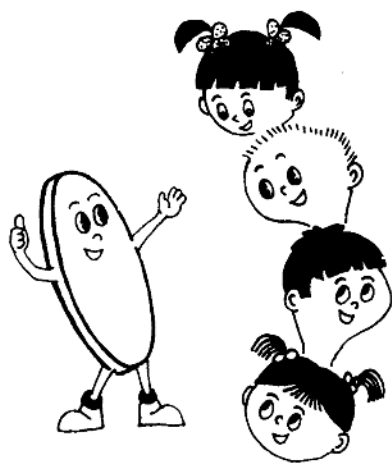
维生素 E 的基本知识	55
维生素 E 的生理功能	56
维生素 E 的防癌作用	58
维生素 E 能促进血液循环,美化肌肤	60
辅助维生素 A,保护肝脏	61
运动与维生素 E	63
维生素 E 与溶血性贫血	65
哪些食物中维生素 E 含量特别丰富?	65
第四章 非凡的矿物质	67
一、人体重要的矿物质——钙	69
钙与人体健康	69
激烈运动增加钙的消耗	70
钙参与血液凝固	71
牙齿与钙	72
剖析儿童佝偻病	73
中国少年儿童到底缺多少钙	75
少年儿童缺钙的自我检测方法	76
维生素 D 能帮助钙吸收	78
摄取过量的磷会阻碍钙的吸收	79
如何补钙?	80
二、单纯性甲状腺肿的克星——碘	84
智慧之泉	84
碘是构成甲状腺素的重要元素	85
缺碘与单纯性甲状腺肿的原因	86
三、智能发育素——锌	89
锌的基本知识	89
锌的生理功能	90
锌与少年儿童智能发育	91

锌与创伤愈合	94
四、造血营养素——铁	96
铁的基本知识	96
铁的生理功能	96
缺铁性贫血	98
缺铁性贫血的防治	102
含多量铁的食物	103
第五章 复合维生素及矿物质	
咀嚼片,真诚的关怀	105
一、少年儿童保健新观念	107
二、复合维生素及矿物质	
为少年儿童的健康带来福音	109
全面补充营养	109
促进生长发育	110
增强体质	111
改善代谢	113
三、少年儿童的最爱——复合	
维生素及矿物质咀嚼片	114
传统补充维生素及矿物质	
方式举步维艰	114
适应国际保健新潮流的儿童咀嚼片	116

健康天使——儿童复合维生素及矿物质咀嚼片

第1章 轻轻松松，嚼出健康

关怀如朝阳，呵护似雨露，可爱的孩子，时刻需要维生素及矿物质相伴，新颖活泼的咀嚼片，以满腔挚诚奉献一生的至爱





孩子的成长永远是父母关注的焦点,他们的生长发育需要什么?除了父母的爱和社会的关心,还需要均衡的营养来促使他们身体发育,茁壮成长。科学研究认为:蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水这六大营养素是孩子生长发育所必需的物质基础。如今,生活水平提高了,满足孩子们对蛋白质、脂肪、糖类的需求早已不成问题,但由于人们长期忽视在体内需要量极微小的维生素和矿物质,使得缺乏这两类营养素的孩子与日俱增,所导致的严重后果也日渐普遍,这引起了父母及社会的极大忧虑。

健康需要营养,作为代谢营养素的维生素和矿物质,对人体代谢活动起着重要的调节作用。为人熟知的维生素有:维生素A、维生素B族、维生素C、维生素D、维生素E,而常见的矿物质有:钙、铁、碘、锌等。它们主要参与机体的代谢活动,维持正常的生理机能,充当着

人体润滑剂的角色。主要作用有：①维持人体新陈代谢的正常进行；②提高神经系统及心血管系统功能；③增强体质，缓解紧张和压力，减轻疲劳，提高机体抵抗力；④促进生长发育，提高智力水平；⑤消除机体自由基。

伴随维生素和矿物质的发现和深入研究，人们逐渐认识到了它们的重要性。1941年，美国政府首先对影响少年儿童生长发育和健康的必需营养素的摄入量给予了特别的关注，规定在中小学校的营养食谱中必须标明必需营养素的含量并达到法定标准。随后，世界卫生组织（WHO）以及各国都对少年儿童的必需营养素的摄入量作了严格的规定，以确保他们的健康成长。现在，维生素和矿物质的营养功能已在发达国家成为家喻户晓的基本常识，在我国，中国营养学会也推荐了每日膳食中营养素（包括维生素和矿物质）的供给量。国际、国内

的医学保健专家们认为：维生素和矿物质在少年儿童生长发育中不可缺少，日常补充已成为一种国际保健新潮流，并且是国人刻不容缓的选择。

1997年6月，国内保健食品管理办法生效后，在国际保健食品潮流的强劲推动下，在广大国民追求健康、渴望保健的呼声中，经过国内医学界、工商企业界的大声疾呼和努力，终于为维生素和矿物质类制品进入保健食品领域打开了大门。特别在针对少年儿童的保健上，新一代产品——复合维生素及矿物质咀嚼片出现了，为中国少年儿童的健康带来了福音。复合维生素及矿物质咀嚼片中含多种维生素及矿物质，并且摒弃了维生素和矿物质的传统使用方法，制成少年儿童喜爱的咀嚼片形式，味道酸甜可口，具水果香味，给少年儿童带来全新的感受，以其优良的品质，得到了广大少年儿童的喜爱和父母的赞赏。

孩子的成长牵动着亿万父母的心，为了您最爱的宝宝的健康，应紧跟国际保健新潮流，给您的孩子在日常的饮食外选用“复合维生素及矿物质咀嚼片”，它，能使孩子轻轻松松，嚼出健康。

维格尔咨询电话：

(028)7769712

7768920

健康天使——儿童复合维生素及矿物质咀嚼片

第2章 世人关注的维生素和矿物质

维生素和矿物质，犹如沙砾中的珍珠，它将照亮孩子成长的路。

