



健康DIY

主婦之友



活力
泉源

維他命 可以治萬病

安田和人 著 女子營養大學研究所教授

- 依目的使用維他命健康法
- 依症狀服用維他命特別有效
- 13種維他命的介紹
- 維他命的基礎知識
- 蘊含在豐富的飲食中
- 維他命的選擇與服用方法

國家圖書館出版品預行編目資料

維他命可以治萬病／安田和人著． 初版． 臺北市：

主婦之友，1998〔民87〕

面： 公分． - ．健康DIY；2）

ISBN 957-494-001-X（平裝）

1.維生素

399.6

86013869

健康DIY ② 維他命可以治萬病

1998年元月／初版

安田和人／著

特價180元

總經銷：展智文化事業有限公司

台北縣板橋市松江路21號

訂書專線 (02) 2251-8345 * 傳真 (02) 2251-8350

出版者：主婦之友出版事業有限公司

發行人：陳翠蘭 新聞局局版北市業字第1138號

台北市〈文山區〉忠順街二段14號1F

電話 (02) 2234-1275 ~ 7 * 傳真 (02) 2234-3777 * 郵撥19085985

◎法律顧問：蕭雄淋律師 〈版權所有・翻印必究〉

本書由日本「成美堂」授權出版

Printed in TAIWAN

Copyright © 1996 Seibido

Originally published in Japan by 成美堂

© 1998 Chinese translation rights Housekeeper's Friend.

by arrangement through

Japan Foreign Rights Centre & Bardon Chinese Media Agency

ISBN 957-494-011-X

維他命 可以治萬病

安田和人著

主婦之友
HOUSEKEEPER'S FRIEND


序文

現代可說是一個物質豐裕、人人足以飽暖的時代。

但是，現代人卻不若以往的人般，可以什麼都毫不顧忌地吃。古時候所產的美味蔬果、食品，到了現代也早已銷聲匿跡。就算是一年四季中的時令食物，也不再像以前一樣，擁有充足的營養素。

現代人也常因工作繁忙等因素，不能好好放鬆心情地享用三餐，經常延誤正餐時間或者暴飲暴食，突增生理上的壓力與疲勞。而有些人則是不敢多吃、不敢滿足自己的口腹之慾，因為害怕身體過胖，甚至擔心吃多了，一些成人慢性病會接踵而至……

總之，一些先天的因素再加上後天的失調，造成現代人普遍都有「偏食」的習慣，爲了不讓偏食的現象引起營養不良，大多數的人於是仰賴維他命丸的補充。其實，現代人之所以在心理及生理方面產生壓力及煩惱，主要的原因就是營養失去均衡，而且太過依賴維他命丸所造成的。

積極且正確的維他命攝取方式，應該是多多食用富含維他命的水果及蔬菜，不足之處再斟酌服用維他命等等。

爲了能提供現代人更有效、實用性更強的維他命等相關知識，我以淺顯易懂的方法寫下這本書。希望讀者經常翻閱本書，並且得以攝取充足的維他命，揮別偏食的煩惱，創造健康的身體！

女子營養大學研究所教授

安田和人

第二章

依目的使用維他命健康法

發掘您所必需的維他命	8
消除疲勞、充足能量的維他命	10
舒緩壓力、使您衝勁十足的維他命	12
有效治療感冒及頭痛的維他命	14
讓皮膚及頭髮更光滑亮麗的維他命	16
提高記憶力、增強腦力的維他命	18
消除筋骨肌肉酸痛的維他命	20
消除肥胖的維他命	22
治療便秘的維他命	24
減輕生理痛的維他命	26
防止老化及老年痴呆症的維他命	28
預防腦神經衰弱及睡眠不足的維他命	30
保護因飲酒過度而受損的肝臟之維他命	32
預防手脚冰冷的維他命	34
治療眼睛疲勞相當有效的維他命	36
懷孕及授乳期間所需的維他命	38
服用維他命所應注意的事項	40

第二章

維他命的基礎知識

維他命是生命中不可欠缺的營養素	44
攝取過多的維他命，有有什麼害處呢？	46
為何維他命不能遇熱及遇水呢？	48
維他命會馬上被排出體外嗎？	50
若人體內的維他命不足，會有什麼現象產生？	52
維他命的單位及一日所需的分量	54

第三章

依症狀別來服用維他命特別有效

為了提高維他命的效果，必須在適當時機攝取維他命	56
維他命與礦物質有何不同？	58
維他命會隨著時間而消失	60
天然的維他命與加工合成的維他命，哪一種比較有效？	62
維他命究竟是什麼顏色及味道？	64
為何總數共有13種的維他命，要以「A」為起首呢？	66

第四章

維他命蘊含在豐富的飲食中

在糖尿病患者的食療法上補充維他命	70
鈣質是治療中老年女性易患的骨質疏鬆症不可或缺的物质	72
治療動脈硬化必須先降低壞的膽固醇	74
攝取充足的維他命，可讓肝臟恢復活力	76
服用維他命C可預防白內障繼續惡化	78
維他命B ₆ 及維他命C可預防特應性皮炎	80
葉酸及維他命B ₁₂ 對治療痛風相當有效	82
預防貧血須同時攝取鐵質及維他命	84
維他命B ₆ 及維他命C可治療頑固的腰痛	86
維他命可同時預防及治療風濕痛	88
維他命可預防腦中風及動脈硬化	90
補充維他命可治療自律神經失調症	92
維他命可預防心臟病發作	94
大量攝取維他命可預防癌症	96

多食用芋頭類及茶類，可攝取充足的維他命C	100
維他命A蘊含在肝臟、牛奶等動物性食品中	102
水果及蔬菜類內含豐富的維他命	104
多喝果汁對攝取維他命也很有效	106
經常外食或食用速食餐的人所必需的維他命	108
喜食肉類食品者所必需的維他命	110

第五章

13種維他命的介紹

靈活運用維他命料理食物的秘訣
請積極攝取維他命以促進健康吧！
減肥中的人所必需的維他命

116 114 112

了解13種維他命的功能及效用
謹防攝取維他命A過量

120 122

維他命B₁可將醣類轉化為熱能

124

維他命B₂可保護皮膚及粘膜的健康

126

維他命B₆是飲酒過量、胃功能不好的人不可或缺的

128

維他命B₁₂可提高記憶力、增強注意力

130

維他命C是人體健康管理不可或缺的生力軍

132

維他命D可調整鈣質及幫助骨骼發育

134

維他命E可防止老化及預防成人慢性病

136

維他命K可維持正常的血液功能

138

菸鹼酸是壓力繁重的現代人不可或缺的營養素

140

泛酸可增加好的膽固醇

142

生物素對治療白頭髮及防止禿頭相當有效

144

葉酸是可製造出紅血球的造血維他命

146

第六章

維他命製劑的選擇方法和服用方法

149

配合症狀及生活習慣選擇3種類的維他命製劑

150

錠劑及口服液劑，哪一種劑型可獲取較多的維他命？

152

什麼時候服用維他命效果會比較好呢？

154

服用維他命的注意事項

156

維他命的所需量、飽和量、藥用量

158

維他命的重要資訊

162

63

68

98

118

148



維他命治萬病

第1章

依目的使用 維他命健康法



第1章

依目的使用
維他命健康法

發掘您所必需的維他命

▲▼▲ 現在的飲食

▲▼▲ 無法攝取到充足的維他命

「只要每日正確無誤的享用三餐，就可攝取到充足豐富的維他命」這句話早就過時了！因為現代人食用過多的食品添加物以及加工製品，原本蘊含在食物內的維他命早已蕩然無存，再加上胃腸的吸收率大幅降低，我們根本無法攝取應有的維他命。

刊載在食品製造成分表上的維他命數值，其可信度也令人存疑，同時現代人偏好食用外觀漂亮、沒有澀味的蔬菜，一味地偏食的結果，當然就不像以前的人一樣，可以均衡地獲取營養。

近幾年來，外食人口大量增加，偏好速食店

內漢堡、薯條等食品的大有人在，正因為飲食文化的遽變，想要攝取到充足的維他命就更難了。但是，為了抵抗大氣的污染，以及解除都會生活的壓力，碩果僅存在人體內的少許維他命，卻愈來愈不夠了……

以上種種的弊害，使得這個「飽暖的時代」，隱藏著維他命不足的危機！

▲▼▲ 維他命的 兩大效用

維他命雖然無法轉換為人體的熱能、肌肉，或是血液，但卻有其特殊的兩大效用。

維他命不足時，會損及人體的健康。例如：當人體內缺乏維他命A，眼睛要適應黑暗處的光



您所需的維他命
是什麼？

線，就得花上很長的一段時間，維他命B群不足時，嘴角將會發炎，而維他命C不足時，牙齦則容易出血……只要有足夠的維他命，這些症狀都是可以預防的！

維他命的另一個效用，就是大量攝取某些特定的維他命，將有助於促進身體的健康。體內的維他命若是足夠，不但不易感冒，很多成人慢性病皆可有效地防治。

維他命雖然不是藥物，但只要正確地攝取，不僅對健康有很大的助益，也可以增強體力及提高持久力。

它們雖談不上能治癒重大疾病，但只要是針對因身體不適或因壓力而引發的症狀，維他命都可以達到治療的效果。

了解自己體內 所不足的維他命

各式各樣的維他命對健康的維持相當重要，但究竟要攝取多少呢？其實，維他命攝取量依一個人的體質、活動量之不同而有所差異。

有些人因為偏食或是要控制熱量，因而無法充分地攝取維他命，這些特殊的人就可以有效地運用維他命製劑。

維他命有其一定的所需量，這些所需量亦即維持健康身體之所需的最低標準量。而我們一天最好攝取三倍所需的維他命，如果對健康的助益仍不大，還可以視情況調整增加攝取量。

若是為了治療疾病，也可以斟酌增加維他命的服用量，通常服用一個月的維他命劑之後，大都可以測出適合自己的攝取量。（請參照42頁）

要維持健康的身體，當然也不能完全仰賴服用維他命製劑，最聰明的方法還是好好地調整每日的生活作息，以及多攝取蔬菜、水果，並適時地補充自己所不足的維他命吧！

第1章

依目的使用
維他命健康法

消除疲勞 充足能量的維他命

疲勞時

趕快服用綜合維他命

疲勞時不僅會消耗身體內所蓄積的能量，疲勞度也會慢慢地增強。維他命B₁可適時地製造出肌肉需要的能量，加速分解疲勞因子，因此對消除疲勞相當有效。

但是，造成疲勞的原因很多，不是端靠攝取足夠的維他命B₁，就可以恢復體力、消除疲勞的！例如：當一個人的內臟發生病變，身體所引發的疲勞則是內臟機能無法好好運用能量、造成體內營養不足而形成的。

在這種情況下，最好服用綜合維他命製劑，因為維他命群中的維他命B₁，是最能減輕身體疲

勞度的特效藥哦！

維他命B₁

維他命B₁不僅可消除肉體的疲勞，治療神經衰弱也很有效。尤其是當我們情緒不穩定、身體疲勞酸痛、做事提不起勁時，最能發揮其效用！

維他命B₁也是代謝醣質不可或缺的元素，一旦維他命B₁不足，不但身體的能量會失去來源，而且肌肉的運動及神經系統的運作，都會受到很大的影響。

維他命C

如果集中攝取約300毫克的維他命C，可讓疲勞的症狀減輕不少。

同時維他命C更可以及早消除造成疲勞的乳酸物質，對於治療因肩膀酸痛及高血壓所引發的疲勞，更具效果。

福州大學
圖書館基庫



維他命可舒緩身、心的疲勞

▲▲▲ 充足能量的 維他命

爲了充足身體所需的能量，必須攝取足夠的醣類、脂肪、蛋白質等三大營養素，而且，將這些營養素轉換成能量的維他命也是不可或缺的關鍵。維他命B₁、維他命C、泛酸等，雖無法立刻讓這些營養素發揮作用，但卻可逐漸讓營養素散發出能量，滿足身體所需的熱能。

維他命B₁

可幫助醣類釋出能量，每天需要量約100毫克，且以腸子較能吸收的丙硫硫胺的形式服用最有效果。另外，與大蒜一起服用更可以提高吸收率。

泛酸

與三大營養素之代謝關係最深的就是泛酸。泛酸不足時，熱能會降低，身體容易疲勞、精力也會大大地減退。一天最好攝取20毫克左右。

維他命C

維他命C可強化腎上腺皮質，每日所必需攝取的量約500毫克。

第1章

依目的使用
維他命健康法

舒緩壓力 使您衝勁十足的維他命

▲▼▲ 壓力會促使 新的壓力不斷產生

適度的壓力對人類而言，是具有正面效益的！但壓力超過一定的限度時，卻會使人頓失衝勁，甚至連身體狀況也每下愈況。

經常遇到不如意的事、承受過多壓力的人，其消耗維他命B₁的速度愈快。一旦維他命B₁被消耗完畢或不足時，人的精神會變得沮喪失落、不安、易怒，對任何工作都失去興趣，注意力、集中力大大降低。更嚴重的人，甚至還會產生討厭自己及喪失自信心等現象。此時，壓力就好像滾雪球般愈滾愈大，一直不斷地惡性循環下去。

▲▼▲ 找尋戰勝壓力 的力量

在現代這個忙碌的社會中，形成壓力的原因相當多，人們也許無法完全避開壓力，但至少要在壓力尚未太嚴重之前，藉由運動或做自己喜歡做的事，來阻止壓力累積。

每個人對壓力所能容忍的範圍皆有不同。如何促使人類提高對抗壓力的耐性呢？維他命的確是具有如此的功效，尤其是維他命C、維他命B群及維他命E。

維他命C

維他命C可提高腎上腺的功能，促使其分泌抗壓力的荷爾蒙。一

天最好攝取300毫克的量。

減緩壓力的維他命

維他命名稱	效 能
維他命 C	提高腎上腺的功能，使其分泌對抗壓力的荷爾蒙。
維他命 B 群	精神及肌肉不可或缺的維他命。維他命B ₁ 可促進醣類代謝，B ₆ 、B ₁₂ 可保持神經機能正常運作。
維他命 E	可促進自律神經的運作，緩和因壓力而引起的疲勞。

維他命B群

維他命B群不足的人，會因此微的小事就造成身心的壓力，因為維他命B群是形成人體精神活動不可或缺的能量之一。

尤其是與醣類代謝相關的維他命B₁，以及能保持神經機能正常的維他命B₆、B₁₂更是生命體的

必需。

平時不妨服用一些維他命B的複合製劑吧！

維他命E

它的作用與維他命C相似，皆可促進腎上腺分泌抗壓力的荷爾蒙。同時，它也可以緩和因壓力而引起的疲勞感。



維他命B₁不足會產生壓力

第1章

依目的使用
維他命健康法

有效治療感冒及頭痛的維他命



治療感冒有效的 維他命

容易感冒的人，通常是因為對病毒的抵抗力較弱而引起的。

百分之九十以上的感冒起因，都是身體受到病毒的感染，因此，要預防感冒就得從增強抵抗力著手。

當病毒侵入體內時，體內的抗毒素會急遽的增加。抗毒素的增加量，則由體內維他命C的多寡來決定，也就是說：大量攝取維他命，可使體內漸漸產生抵抗力，預防感染到感冒的病毒。

維他命C

它可以促進抗毒素的增加以抵抗病毒，兼具預防及治療的效用。



治療頭痛的 維他命

當您不幸罹患感冒，而引發喉嚨痛、流鼻水等初期症狀時，可以每隔一個小時攝取300毫克的維他命，直到症狀消失。如果症狀還是無法消失，在一天內總共攝取20~30公克的量，對身體而言還不至於超出安全量。

維他命A

它有助於強化鼻子及喉嚨的粘膜，特別是針對感冒初期的症狀治療。另外，可漸漸增強體質，以預防感冒。同時，為了增強體力，也可以服用含有維他命B群的綜合維他命製劑。

慢性頭痛經常找不出其病因，而市面上所販



維他命C可將感冒痛擊出體外哦！

售的止疼藥又是千奇百怪，一旦隨便服成藥成了習慣，不但藥效會漸漸消失，甚至還會危害到身體的健康。

現代人在找不出頭痛病因，且認為頭痛並不是多大的疾病的情況下，經常聽信一些媒體廣告，亂買成藥服用，不但未見效果，同時深受頭痛之苦。

頭痛的起因相當多，有些人是偏頭痛，有些

人則是因壓力及肌肉的緊張而引起肌肉收縮性頭痛，有些則是自律神經失調引起的頭痛，有的是因顏面神經而引起的三叉神經痛，甚至是感冒引起的頭痛等等，每一種頭痛都不能用單一的處方來醫治，必須對症下藥。

維他命B₁、C、E，菸鹼酸等維他命，對治療頭痛有其特殊的效果。

維他命B₁

它可以減輕因神經系統引起的頭痛。

菸鹼酸

菸鹼酸可以促使血管擴張，因此治療因血管收縮而引起的偏頭痛，相當有效。

痛，相當有效。

維他命C

維他命C用來治療頭痛很有效，一次必須大量投與約300毫克的量，同時其具有速效性，可立即達到效果。

維他命E

可防止過氧化脂肪的形成，達到預防頭痛的效果。