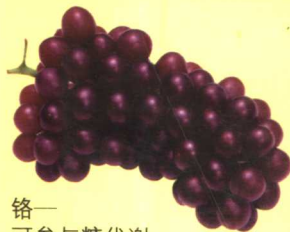




维生素 矿物质营养百科



铬——
可参与糖代谢，
预防糖尿病



钾——可以预防中风

锌——
可缓解皮肤疲劳，
还你亮丽的色泽



硫——能阻止脱发

维生素C和E——
给你的性生活更多的激情



[美]约翰·海纳曼/著
吕博/等译

B族维生素——
帮你预防心脏病、胆固醇、抑郁症
和疲劳症

中国友谊出版公司
世文出版(香港)有限公司



SHIWEN BOOK

百世文库

维生素矿物质 营养百科

[美]约翰·海纳曼博士 著
吕博 等译



中国友谊出版公司

世文出版(香港)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

维生素矿物质营养百科/(美)海纳曼著;吕博译.-北京:中国友谊出版公司,2001.1

ISBN 7-5057-1682-4/R·11

I.维… II.①海…②吕… III.①维生素-关系-健康-普及读物②矿物质-关系-健康-普及读物③微量元素-关系-健康-普及读物 IV.R151.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84770 号

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 书名 | 维生素矿物质营养百科 |
| 作者 | 约翰·海纳曼 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 天津蓟县印刷厂 |
| 规格 | 850×1168 毫米 32 开本
14.25 印张 278 千字 |
| 版次 | 2001 年 1 月第一版 |
| 印次 | 2001 年 1 月第一次印刷 |
| 印数 | 1-5000 册 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1682-4/R·11 |
| 定价 | 27.80 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 电话 (010)64668676 |
| | 合同登记号:图字 01-2001-0050 |

献辞

献给健康和营养的先驱
约翰和利厄·威德索

- 海纳曼博士最大最完整的有关维生素矿物质及微量元素的营养百科全书
- 对微量营养素的全面介绍
- 有关维生素F、L、P和U的重要数据
- 对多种微量元素的重要介绍

作者简介

约翰·海纳曼博士是普伦蒂斯·霍尔(Prentice Hall)出版公司最畅销的保健书作家，也是国际驰名的人类学家，草药和自然营养物方面的专家。他已出版50多部著作，其中24部是关于自然疗法的。主要著作有《自然界的七种好药》(1997年)；《海纳曼抗衰老药物大全》(1996年)；《海纳曼饮料、茶和滋补品大全》(1996年)；《海纳曼水果、蔬菜新全书》(1995年)；《海纳曼草药和药用调味品大全》(1995年)；《海纳曼坚果、浆果和种子大全》(1995年)；还有《海纳曼药用果汁大全》(1994年)，上述著作全部由普伦蒂斯·霍尔公司出版。



责任编辑：吴昌荣



一本家家必备的好书



装帧设计：



世文·阿元工作室

□ 中国大陆中文简体字版出版 © 2001 中国友谊出版公司

世文出版(香港)有限公司

□ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

□ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司

联合代理

目 录

作者简介	(1)
译者前言	(2)
作者前言	(3)

第一部:大自然中具有疗效的维生素

维生素 A	(8)
——一种调节和保护身体的抗氧化剂	
维生素 B 族	(16)
——成年人用水溶性营养物	
胆碱:保护大脑、神经和肌肉不受氧化破坏	(19)
肌醇:用自然的方法治疗抑郁症、恐慌性焦虑症以及	

糖尿病和肥胖症	(22)
对氨基苯酸(PABA):对保护皮肤和头发有特效	(25)
硫胺素(B ₁):保持精神警觉和情绪稳定	(27)
核黄素(B ₂):使腺体为人好好工作	(31)
烟酸(B ₃):小小维生素给你的大惊喜	(33)
泛酸(B ₅):检查自己是否患有维生素缺乏症	(38)
吡哆醇①(B ₆):许多代谢过程都离不开它	(46)
生物素②(B ₈):提供能量和用于养颜	(65)
叶酸(B ₉):集分子助产士、肿瘤专家和心脏病专家于一身	(68)
钴胺酸(B ₁₂):具有重要的生物学意义	(78)
潘氨酸(B ₁₅):来自前苏联的万灵药	(91)
苦杏仁苷(B ₁₇):对癌症的天然化疗	(95)
L-肉毒碱(B-T):老年人需要的营养物	(106)
维生素 C(抗坏血酸)	(113)
——全世界最普通的强身营养物	
维生素 D(阳光维生素)	(169)
——来自阳光并能在多方面救助生命的营养元素	
维生素 E(生育酚)	(174)
——从保健的边缘进入医药的主流	
维生素 F	(192)
——具有生物药效的成长和健康营养物	

② 有的书将“生物素”归为“辅酶 R、维生素 H”。——译注

目录

维生素 H ^①	(202)
维生素 K	(203)
——能止血的维生素	
维生素“L”	(209)
——催乳营养物	
维生素 M(B ₉)	(210)
维生素 P	(211)
——抗坏血酸的另一面:生物类黄酮	
维生素“T”	(233)
——只有中医和采用顺势疗法的医生欣赏的奇异生长 维生素	
维生素“U”	(236)
——抗溃疡解毒药	

第二部:矿物质

硼	(240)
——鲜为人知但疗效惊人	
钙	(246)
——帮助加强骨骼和牙齿等	
氯	(266)
——与钠配合保持身体酸碱平衡	
铬	(269)
——调节体内的糖	
钴	(272)

① 有的书里维生素 H 是指生物素(B₇)。——译注

——维生素 B ₁₂ 的孪生兄弟	
铜	(274)
——预防自身免疫失调	
氟	(280)
——有争议的矿物质	
锗	(285)
——能有效预防肿瘤	
碘	(288)
——抵抗核放射和电磁辐射的最好的朋友	
铁	(293)
——给生命补充能量	
铅	(304)
——我们生活在一个充斥着铅的世界吗	
镁	(320)
——对身体大有好处	
锰	(327)
——一个仍待解开的谜	
钼	(331)
——具有非凡的解毒能力	
磷	(335)
——给运动员竞争的优势	
钾	(339)
——预防高血压和中风	
硒	(343)
——治疗癌症和杀灭各种超级微生物	
硅	(352)

——滋补骨骼、肌肉和器官	
银	(358)
——具有神奇保健功效的贵金属	
钠	(364)
——石器时代遗留的基因已成为无数人健康的障碍	
硫	(374)
——用途相当广泛	
锡	(381)
——未被充分认识但确实很重要	
钒	(383)
——预防与血糖有关的精神和情绪疾病	
锌	(385)
——一个对人体极有用的矿物质的迷人世界	

第三部：必不可少的微量元素

氢	(394)
——在已知世界里是最丰富的元素	
氧和氮	(399)
——生命之气	
附录：	(413)
——多种疾病的营养治疗	

作者简介

约翰·海纳曼博士是普伦蒂斯·霍尔(Prentice Hall)出版公司最畅销的保健书作家,也是国际驰名的人类学家,草药和自然营养物方面的专家。他担任《犹他黄金时报》和《民间医药杂志》的编辑,已出版 50 多部著作,其中 24 部是关于自然疗法的。主要著作有《自然界的七种好药》(1997 年);《海纳曼抗衰老药物大全》(1996 年);《海纳曼饮料、茶和滋补品大全》(1996 年);《海纳曼水果、蔬菜新全书》(1995 年);《海纳曼草药和药用调味品大全》(1995 年);《海纳曼坚果、浆果和种子大全》(1995 年);还有《海纳曼药用果汁大全》(1994 年),上述著作全部由普伦蒂斯·霍尔公司出版。

译者前言

约翰·海纳曼博士的著作《维生素矿物质营养百科》是其系列营养丛书中最为完整的一部,也是同类书中最为全面的一本。

关于各种营养物所能治疗的疾病,书中除在各章节里介绍每一种营养物质对某些具体病症的疗效外,还单独附有《多种疾病的营养治疗》部分,其中共列出了部分书中提到的疾病和相关章节条目提示。这样读者除了一般性阅读外,还可随时根据需要快速、方便地查阅有关内容更详细的情况。

营养保健不仅是医生们的事,也是所有人的事。本书是一本关于营养保健的大众读物。但对于普通读者来说,里面涉及到的一些专业知识和不太常见的概念可能比较生僻、难懂,为此译者在翻译过程中查阅了大量资料,力求做到准确理解和正确翻译。同时为了读者阅读的方便,有些在译文中还加了脚注。

原书中的度量衡绝大多数采用英制,翻译时作了保留。这对我国读者来说有些不方便,但如果在翻译过程中加以换算,也同样有不方便之处,比如,很多原来的整数会变成小数。简单的处理方法是,给一些英制度量衡概念加以注释,并给出其在公制中对应的数量。

参加本书翻译的有:吕博、郝红梅、韩秀玉、傅长华、张日美、卿元喜、潘瑾、沈路、公华等。吕博为全书统稿人。

作者前言

我们生活的这个世界很不完美。人人都知道并且非常赞同这一事实。正因为其不完美,很多时候出错就在所难免。遇到这种情形,人们的健康就会受到严重的消极影响。人总是受强健和虚弱的相互影响,但虚弱往往多于强健。 (“坚强”往往被看作一个人内在的高贵品质。)

当来自不同背景的一群人聚到一起长期共处,各自的缺点就会逐渐暴露出来,相互之间的关系也就随之变得紧张起来,结果各自的身体都会受到影响。我喜欢把这种情形称作“压力涟漪”,它产生于人性的弱点,其速度和规模随着人与人之间的社会交往逐渐积聚。当它越过预防的堤岸时就会对人体的细胞产生严重的影响。

精神或情绪不满的波浪会轻易地卷入人类错误的海洋,并且立即在我们的细胞核里引起另类反应,这就是分子干扰(虽然我们不能马上感觉到),严重地损害人体中不断循环的能量所表现出来的正常的“涨潮和退潮”规律。外部的压力,不考虑其来源,均会对人体内部微妙复杂的运转产生电的干扰。

调养的办法有几种。首先当然是自己尽力摆脱压力源,理所当然要进行一些简单的精神上的练习,比如通过沉思、祈祷或

者想象来调理,使灵魂重新获得安宁。然后还要通过饮食来调养,通过消化吸收营养成分使各个器官得到滋养。

这就是本书要展示的内容。人体所吸收的营养物包含在各种物质之中,它们帮助我们重建生命中被暂时“压出去”的部分。正是那些给予生命的维生素和供给能量的矿物质,使我们的身体再次保持活力并感觉良好。疾病不是别的,就是人体生物学系统中分子扰乱和电干扰的一种延续状态。而健康状态的恢复,就是清除那些化学地激怒体内一切(从小细胞到大器官)的分裂静电。

书中提到的许多不同种类的维生素和矿物质各自以其特别的方式发挥作用,帮助恢复人体生物学的宁静。这些营养物帮助人体重新接通整个系统以便使能量传输恢复到其自然的状态,使其“潮起潮落”恢复到正常的节拍。

本书在我和其他作者过去著作的基础上从几个方向对这一领域展开了一些新的探讨,为了做到别太啰唆,我将本书的主要优点列出来供读者挑选。

- 这是我所写过的最全面、最完备的一部健康百科全书。
- 本书在布局上体现了便于“速查”的特点,这是受我最喜欢的书的启发而做到的。
- 关于营养物的介绍内容是同类参考书的两倍。
- 对复合维生素^① B作了最全面的介绍。
- 介绍了维生素 C 鲜为人知的特性。
- 以全新的方式推出维生素 E。
- 包含你在别处无法得到的有关维生素 F、K、L、P 和 U 的有

^① 有的书将“复合维生素”也译作“维生素复合物”或“维生素络合物”。
——译注

关数据。

- 以聪明、诙谐的语气介绍维生素 T。
- 包括了 26 种微量元素——是这类书中包含最多的。
- 无人知晓的微量矿物质：钴和锡。
- 从未有人介绍过的微量元素：氢、氧和氮。
- 继续讨论氯的好处。
- 有从山民、猎户和边界侦察员那里学来的许多知识。
- 碘不只是为了治疗甲状腺疾病。
- 照我的建议安全有效地把铅排出去。
- 为什么你需要两倍于钙的镁。
- 用推荐食品提神和养性。
- 钼，中国人的一项奇妙营养学发现。
- 磷，帮助获得竞争优势。
- 钾，降低发病的风险。
- 硒，制服抗药物细菌。
- 硅，照书中建议去做。
- 钠，控制遗传状态。
- 硫，具有多种营养学价值。
- 维生素在治疗低血糖和糖尿病中扮演的角色。
- 锌，令人入迷，令人惊异。

本书完全是为自我保健而写的。我要告诉读者哪一种食品是某一种维生素和矿物质的最好来源。我也提到了几家品行良好可以信赖的制造商和他们生产的一些营养品，并告诉读者合理的用量。另外，我用大量的科学索引来支持我所提出的观点。

最令我感到得意的是我试图用寓教于乐的方式来完成这一切。我相信本书会使读者感兴趣甚至会令人着迷。一句话，本