



维生素

VITAMIN

应该这样吃

VITAMIN

吃得对才能有健康！

胡建夫 编著

许多忙碌的现代人怕压力过大、营养不足，因此会购买综合维生素服用，不过很多人不知道，服用过多的维生素不但没用，有些还会堆积在体内成为肝脏负担。本书教您怎样正确有效地让维生素成为我们健康的守护神。



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



维生素

应该这样吃

胡建夫 © 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

维生素应该这样吃 / 胡建夫编著. —北京: 电子工业出版社, 2010.10
ISBN 978-7-121-11872-2

I. ①维… II. ①胡… III. ①维生素 - 营养学 - 普及读物 IV. ①R151.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第184482号

原书名: 《维他命这样吃才对》

原作者名: 胡建夫

©上海青山文化传播有限公司, 2010年

本书中文简体版经上海青山文化传播有限公司正式授权, 由电子工业出版社独家出版发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号01-2010-3690

责任编辑: 周 林

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 100千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

定 价: 22.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

推荐序

力而美企业有限公司顾问药师 沈永庆

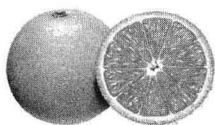
大家都知道吃维生素很好，但要怎么吃？何时才要吃？会不会吃太多？有没有副作用？大多数人对于这些问题的答案仍然莫衷一是，因此有人把高单位维生素照三餐服用，结果维生素中毒；也有人是想到了才吃一次，结果是三天打渔两天晒网徒劳无功。

现今商业社会生活繁忙且充满竞争，因而消耗体内大量的维生素及营养素，但过于精制的食物和不均衡的饮食结构让人补充不到足够的维生素和营养素，长此以往，伴随而来的是疲惫、虚弱、皮肤粗糙、快速老化、秃头、性无能等，令人闻之色变的癌症和肿瘤、肝硬化、肾发炎等要人命的疾病也悄然登门。因此，如何补充维生素和营养素来保持身体健康已成为现代人必须掌握的保健知识。

本书以浅显易懂的语言介绍了维生素和营养素在日常生活扮演的角色。哪些疾病是因缺乏维生素引起？要如何补充维

生素和营养素？哪些食物蕴含丰富的天然维生素和营养素？常见健康食品的功效如何？对于这些问题的答案本书都有详尽的介绍。

药师的工作除了为患者调配药品之外，也负责为患者提供解释和说明药品的功能和效果，因此平时不断地补充相关知识格外重要，本书也是值得向药师和医师推荐的一本工具书，详尽的说明足以提供专业人士参考。笔者身为药师，常为患者费尽唇舌纠正和教导正确用药观念，指导患者如何服用维生素和营养素也是药师的职责，有了这本书，患者自己买来一看便知究竟了。

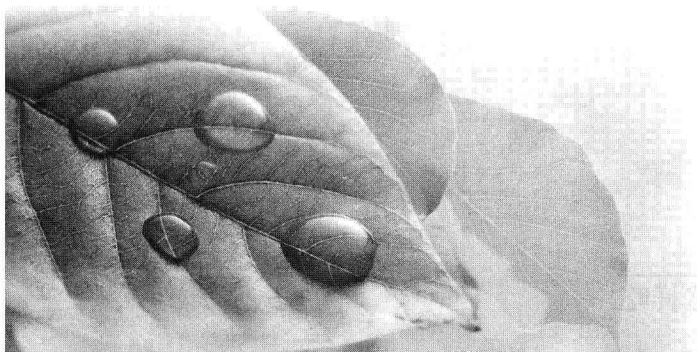


前言

别输在起跑线上

在充满竞争压力的现代社会中，拥有健康的身体是致胜的基本条件。不论立下的志向是叱咤商场的企业家、纵横政坛的民意代表、培育英才的教育家，甚或只想当一名为生活打拼的市井小民，如果没有强健的体魄，所有的梦想都仅是镜花水月。

值得庆幸的是，维生素的研究日趋进步，这对忙碌而无暇保养身体的人来说，不啻是一大福音。除此之外，先天体质较弱者或孕妇、儿童等，都能藉由补充维生素而增强体质，若能再善加注意日常饮食，做些运动并保持心情愉快，相信您已经

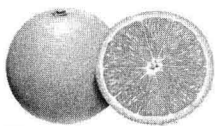


掌握了“赢”的先机。

不过，即使是仙丹妙药也有正确的使用方法。对人类有益的多种维生素和琳琅满目的健康食品，近年来在市面上大行其道，除了提供便捷的营养摄取之外，是否也可能造成身体的不适及负担？

如何吃得好、吃得对、吃得巧？本书以轻松又不失专业的口吻，一一为读者道出。内容包括“打开维生素的黑匣子”、“靠它维命”、“您的观念及格吗？”、“时髦的健康食品”等，辅以生动有趣的生活小故事，让人更轻松地了解其中内涵。

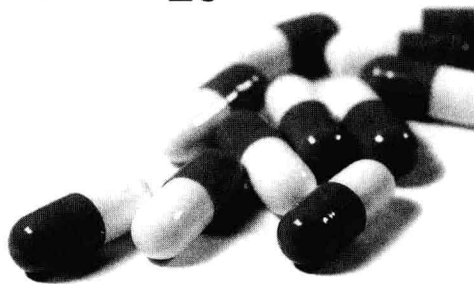
最后，笔者要感谢力而美企业有限公司董事长钟永鸿先生的鼎力协助，让本书得以顺利完成。



1

打开维生素的 “黑匣子”

- 一 只要青春不要痘——维生素 A + 锌 **2**
- 二 白发变黑发——维生素 B 群 **5**
- 三 预防酒糟鼻——维生素 **7**
- 四 燃烧脂肪不是梦——维生素 + 碘 **9**
- 五 给我无瑕肌肤——维生素 C **13**
- 六 小心接受日晒——维生素 D **16**
- 七 青春永驻之泉——维生素 E **19**
- 八 戒酒戒毒的营养——
维生素 B + 维生素 C + 镁 + 钙 **21**
- 九 减少吸烟之害——维生素 C + 维生素 E **23**
- 十 对女性和小孩都重要的——镁 **25**



2

靠它维命

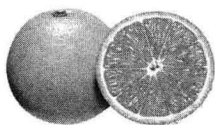
- 一 您过得好不好? ——认识维生素 **28**
- 二 吃得多不如吃得巧——
正确的维生素摄取量 **55**
- 三 维生素的功用与来源 **70**
- 四 营养不流失——留住维生素的方法 **74**



3

你的观念 及格吗?

- 一 健康食品包医百病? **90**
- 二 健康食品知多少? **94**
- 三 为何需要健康食品? **97**
- 四 谁最适合健康食品? **99**



4

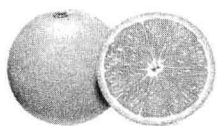
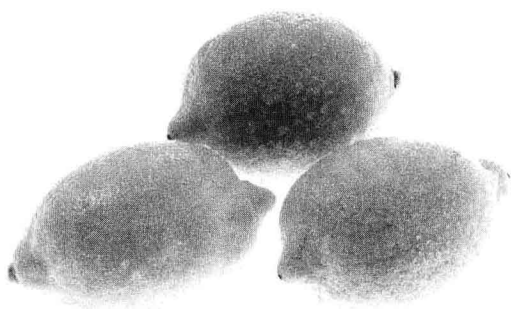
时髦的 健康食品

- 一 炙手可热的卵磷脂 102
- 二 每天生吞四十九粒黑豆? 104
- 三 来自大自然的灵芝 107
- 四 吃鱼油降血脂 109
- 五 喝好醋好处多 112
- 六 防止老化——大蒜 114
- 七 真正的菌食——香菇 117



附录 1 营养的平衡观念 120

- 附录 2**
- 一 **锌 129**
 - 二 **维生素、叶酸功效 135**
 - 三 **酵素 138**
 - 四 **拯救视力的新宠——叶黄素 149**
 - 五 **木寡糖 152**
 - 六 **蚬萃取粉 161**



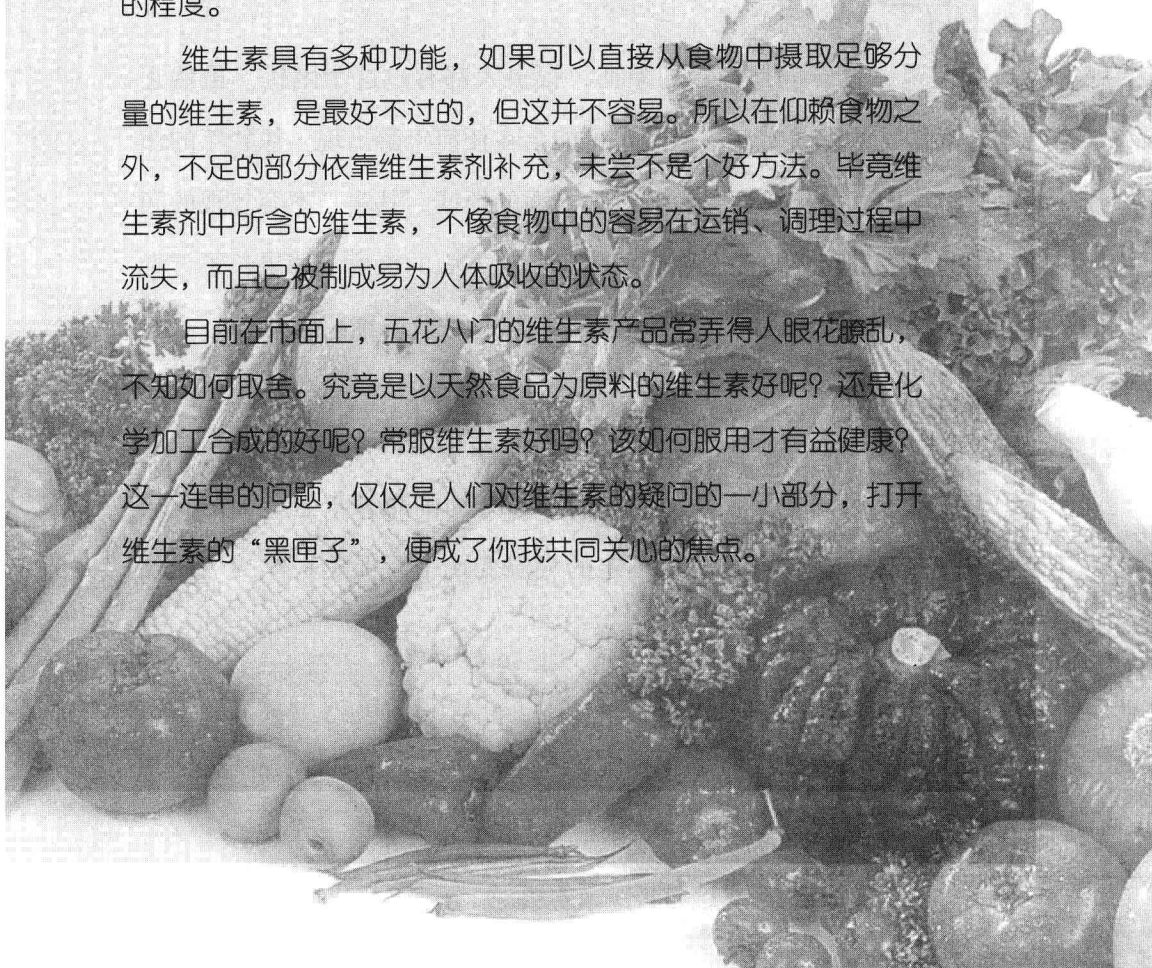
Chapter 1

打开维生素的“黑匣子”

近年来市场上出现了琳琅满目、各式各样的维生素制品，还有许多种商品，诸如食品、饮料，甚至化妆品、沐浴精、眼药水等，都以添加维生素为卖点，由此不难发现维生素受欢迎的程度。

维生素具有多种功能，如果可以直接从食物中摄取足够分量的维生素，是最好不过的，但这并不容易。所以在仰赖食物之外，不足的部分依靠维生素剂补充，未尝不是个好方法。毕竟维生素剂中所含的维生素，不像食物中的容易在运销、调理过程中流失，而且已被制成易为人体吸收的状态。

目前在市面上，五花八门的维生素产品常弄得人眼花缭乱，不知如何取舍。究竟是以天然食品为原料的维生素好呢？还是化学加工合成的好呢？常服维生素好吗？该如何服用才有益健康？这一连串的问题，仅仅是人们对维生素的疑问的一小部分，打开维生素的“黑匣子”，便成了你我共同关注的焦点。





健康交流站

“豆花”这个可笑的绰号已跟随伟明多年，早就不再是年轻小伙子的他，至今仍甩不掉“豆花”的困扰。现在同事之间还是“豆花、豆花”地叫，使得伟明不胜其烦。只能怪自己太容易冒痘痘了，但是到底有什么“战痘”策略，可以摆脱这个烦恼呢？

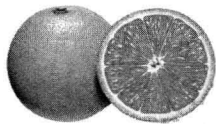


医生开讲

有人说，青春痘是青春的象征，很多人都有过这个困扰。虽然它是年轻人常见的皮肤疾病，但是也可能会在任何年龄出现。像壮年的伟明早已过了而立之年，还会有青春痘方面的烦恼，其实是不容忽视的问题，因为严重的话还可能会引起便秘等其他方面的疾病。如果长了青春痘，而又缺乏维生素A时，皮肤很容易就会化脓及受细菌感染。

◎ 维生素A

若皮肤长时间暴露在恶劣的环境下，如周围充满灰尘、细菌和病毒的有毒气体，或者身处冷热不定的气温变化中，保护人体的皮肤便



会产生变化，脸部肌肤更是首当其冲。

从表面上看来，皮肤只是一层薄皮，但事实上它是由好几层细胞及组织所形成，并且源源不息地进行着表皮细胞的更新，这样我们才能拥有光泽、滑润的皮肤，这正是所谓的表皮角质化。而维生素A恰是参与角质化的重要成员。所以当维生素A缺乏时，皮肤就会因角质化无法顺利进行而变得粗糙干涩。

青春痘的产生，大都是源于皮脂腺毛囊上皮的不正常化及角质化，阻塞了毛孔出口；持续产生的皮质及角质，逐渐累积隆起，便形成了白头粉刺。市面上维生素A酸软膏是治疗粉刺的普通药物，但若情况太严重时还是应接受医生诊治，平时也要积极摄取含有维生素A的食物，既可避免受到感染，又可促进皮肤代谢。

◎ 锌

工作压力大，导致睡眠不足、疲劳、火气大，也是造成青春痘接二连三“冒”出来的原因。治本之道在于改善这些状况。

为了有效配合维生素“战痘”，需选择含矿物质锌且含碘量低的补充品，因为碘会使面疱恶化，锌则可帮助清除粉刺。之所以选择“锌”，是因为这种矿物质会加速人体内外伤口的愈合，促进新生细胞的成长；同时也可使皮肤、毛发光泽有弹性，恢复指甲的色泽，

有助于“战痘”成功。

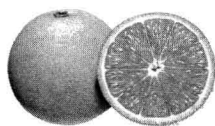
锌对人体的免疫功能起着调节作用，是维持皮肤健康的“保护伞”。如果缺锌，就会出现皮肤粗糙、干燥等现象，也会使皮肤创伤治愈变慢，易受感染。如果您因“痘痘”的烦恼而心绪不宁，最方便的方法是多吃瓜子，不但对稳定情绪有帮助，又能吸收到丰富的锌哦！

健康小叮咛

青春痘最忌挤压或剔刺，这样易伤及深层的真皮层，会发炎、恶化并产生疤痕。另外要避免使用油性化妆品，以免油质阻塞毛囊口，促发形成青春痘。

时下年轻人流行绑头带耍酷，以及女孩们习惯以手托腮等动作，都应尽量避免。

若是青春痘一直无法痊愈，则还要考虑是否有其他潜在的疾病，如卵巢囊肿、肾上腺功能亢进等内分泌疾病。





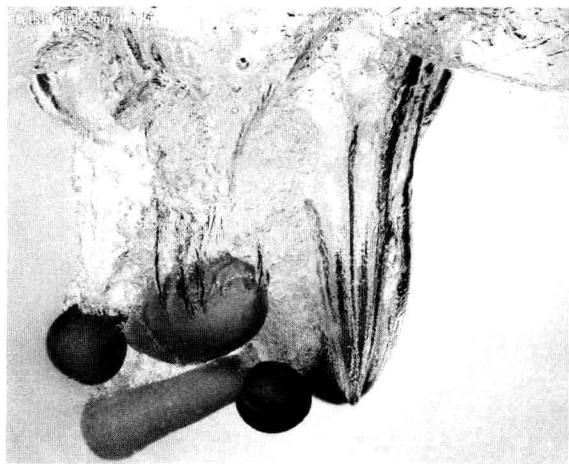
健康交流站

张先生才刚过四十岁的生日，应该还算年轻，但白头发却已经冒出来了。由于身为广告公司创意部门的主管，他的用脑压力比一般人要大，白头发的情况就越加麻烦了。他不知如何是好，可有改善方法？



医生开讲

谁都希望自己有一头乌黑亮丽的秀发，张先生的困扰其实不难解决。维生素B群中的双氨基安息酸，是第一种被公认为能抵抗白发的维生素。头发灰白的人，每餐吃两百毫克的这种维生素，有百分之七十会恢复头发原色的。有些患白化症（皮



肤缺乏色素而变白)或者皮肤深色素聚集的人,吃了这种维生素后,皮肤颜色都可恢复正常。

健康小叮咛

一个人的头发颜色发生变化,是因为缺乏维生素B群里的四种维生素:双氨基安息酸、生物素、叶酸和泛酸。而人的头发变灰白,如果能多吃营养的食物,尤其是富含维生素B群的食物,是会转好的。

