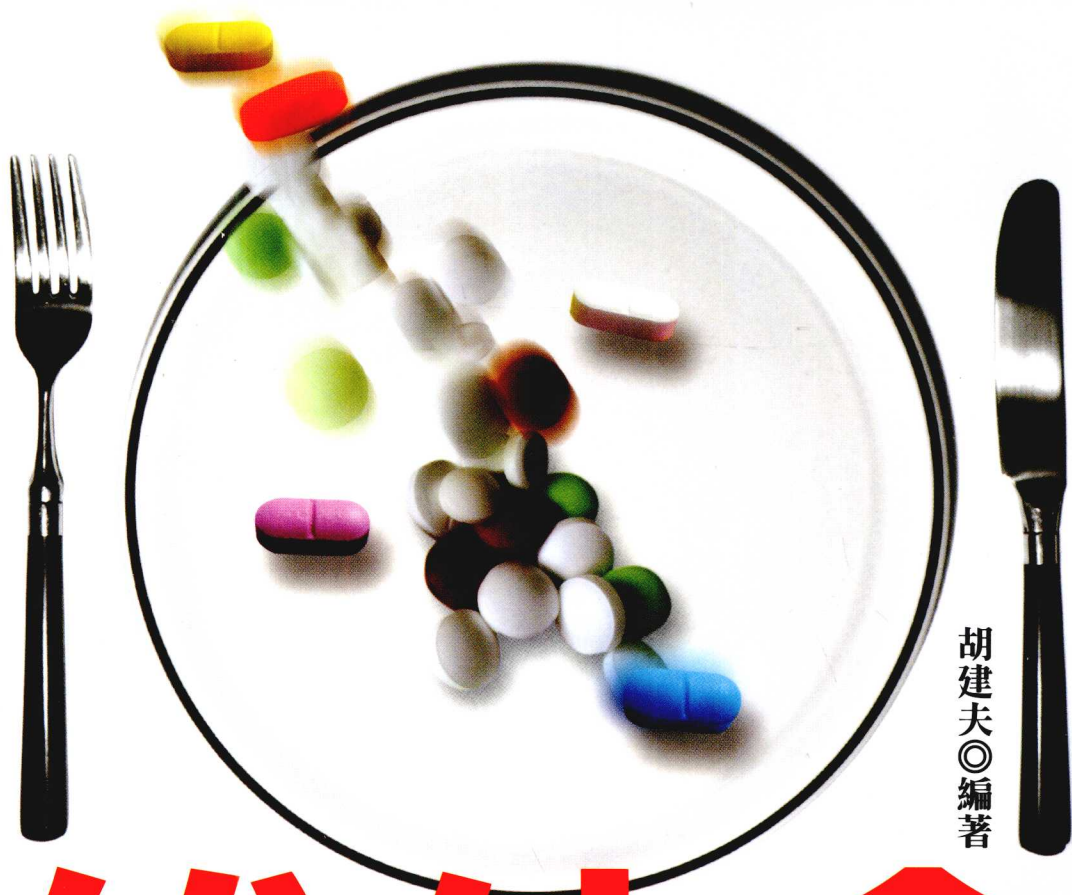




胡建夫◎編著

維他命 Vitamin Витамин 비타민 這樣吃才對

維他命百百種，怎樣吃才對？

教您吃得好、吃得對、吃得巧、吃出健康、吃出活力！

許多忙碌的現代人怕壓力過大、營養不足，因此會購買綜合維他命服用，不過很多人不知道，服用過多的維他命不但沒用，有些還會堆積在體內造成肝臟負擔。本書教您怎樣正確有效的讓維他命成為我們健康的守護神。



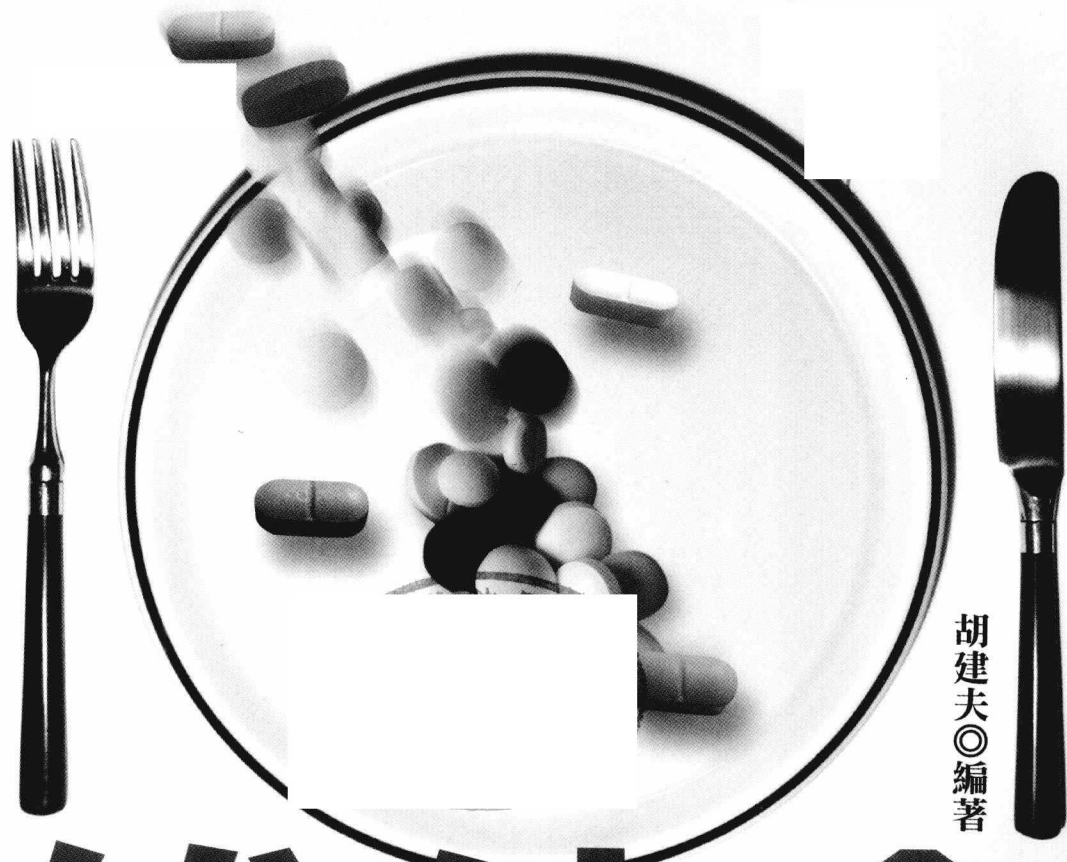
維他命

這樣吃才對

2016年11月 - 2016年12月

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1000



胡建夫◎編著

維他命

Vitamin BИTAMИH 比塔민

這樣吃才對

國家圖書館出版品預行編目資料

維他命這樣吃才對／胡建夫編著.

第一版——臺北市：知青頻道出版；

紅螞蟻圖書發行，2010.2

面：公分。——（Vitality；4）

ISBN 978-957-659-750-3（平裝）

1.維生素 2.健康食品 3.食療
399.6

98024866

Vitality 4

維他命這樣吃才對

編著／胡建夫

美術構成／Chris' office

校對／周英嬌、鍾佳穎、楊安妮

發行人／賴秀珍

榮譽總監／張錦基

總編輯／何南輝

出版／知青頻道出版有限公司

發行／紅螞蟻圖書有限公司

地址／台北市內湖區舊宗路二段121巷28號4F

網站／www.e-redant.com

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話／(02)2795-3656（代表號）

傳真／(02)2795-4100

登記證／局版北市業字第796號

港澳總經銷／和平圖書有限公司

地址／香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17F

電話／(852)2804-6687

法律顧問／許晏賓律師

印刷廠／鴻運彩色印刷有限公司

出版日期／2010年2月 第一版第一刷

定價240元 港幣80元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 978-957-659-750-3

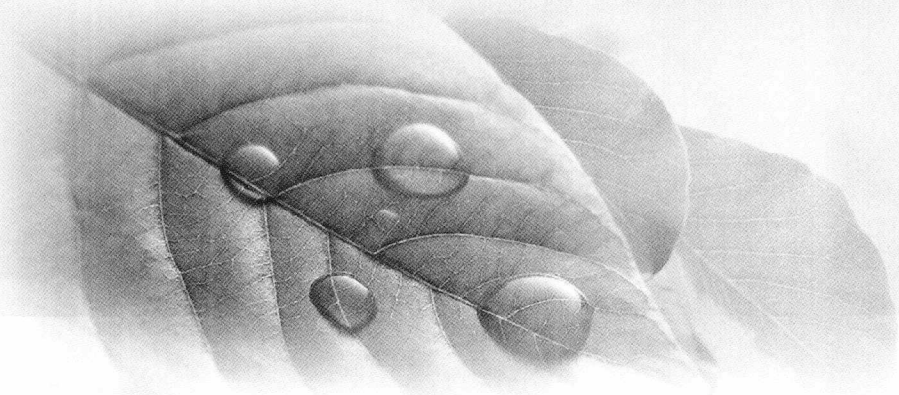
Printed in Taiwan

前言

別輸在起跑點上

在充滿競爭壓力的現代社會中，擁有健康的身體是致勝的基本條件。不論立下的志向是叱吒商場的企業家、縱橫政壇的民意代表、作育英才的教育家，甚或只想當一名為生活打拼的市井小民，如果沒有強健的體魄，所有的夢想都僅是鏡花水月。

值得慶幸的是，維他命的研究日趨進步，就忙碌而無暇保養身體的人來說，不啻是一大福音。除此之外，先天體質較弱或孕婦、兒童等，都能藉由補充維他命而有所幫助，若能再善加注意日常飲食，做些運動並保持心情愉快，相信您已經掌握了「贏」的先機。



些食物蘊含豐富的天然維他命和營養素，以及坊間常見健康食品的功效，本書都有詳盡的介紹。

藥師的工作除了為患者調配藥品之外，也負責為患者提供解釋和說明藥品的功能和效果，因此平時不斷的充實補充相關知識格外重要，本書也是值得向藥師和醫師推薦的一本工具書，詳盡的說明足以提供專業人士參考。筆者身為藥師常為患者費盡唇舌糾正和教導正確用藥觀念，教育患者如何服用維他命和營養素也是藥師的職責，有了這本書我想身為藥師的筆者可偷懶一下讓患者自己買來一看便知究竟了。

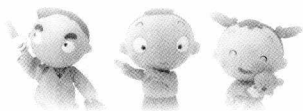


推薦序

不過，即使是仙丹妙藥也有正確的使用方法，對人類有益的多種維他命和琳瑯滿目的健康食品，近年來在市面上大行其道，除了提供便捷的營養攝取之外，是否也可能造成身體的不適及負擔？

如何吃得好、吃得對、吃得巧？本書以輕鬆又不失專業的口吻，一一為讀者道出。內容包括：「打開維他命的黑盒子」、「靠他維命」、「您的觀念及格嗎？」、「時髦的健康食品」等，輔以生動有趣的生括小故事，讓人更輕易的了解其中內涵。

最後，筆者要感謝力而美企業有限公司董事長鍾永鴻先生的鼎力協助，讓本書得已順利完成。力而美的專業保健食品行銷國內多年，素有口碑，對於國人的健康貢獻良多，更符合了本書宗旨：健康活力，快樂一生。



目錄 Directory

1

打開維他命的黑盒子

推薦序

前言

一	只要青春不要痘——維他命A+鋅	010
二	白髮變黑髮——維他命B群	013
三	預防酒糟鼻——維他命	015
四	燃燒脂肪非夢事——維他命+碘	017
五	給我無瑕肌膚——維他命C	021
六	小心接受日曬——維他命D	024
七	青春永駐之泉——維他命E	027
八	戒酒戒毒的營養——維他命B+C+鎂+鈣	029
九	降低吸菸之害——維他命C+E	031
十	對女性和小孩都重要的——鎂	033

2

靠他維命

一 您過得好不好？——認識維他命

036

二 吃得多不如吃得巧——正確的維他命攝取量

064

三 維他命的功用與來源

079

四 營養不流失——留住維他命的方法

084

3

你的觀念及格嗎？

一 健康食品包醫百病？

100

二 健康食品知多少？

104

三 為何需要健康食品？

107

四 誰最適合健康食品？

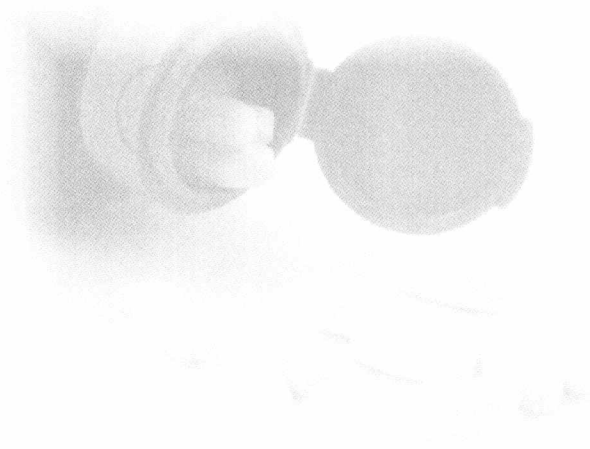
109

目錄 Directory

4

時髦的健康食品

一	炙手可熱的卵磷脂	1
二	每天生吞四十九顆黑豆？	1
三	來自大自然的靈芝	1
四	吃魚油降血脂	1
五	喝好醋好處多	2
六	魔鬼剋星——大蒜	2
七	真正的菌食——香菇	7



附錄 1 營養的平衡觀念

附錄 2 鋅

維生素、葉酸功效

酵素

拯救視力的新寵——葉黃素 (Lutein)

木寡糖

蜆萃取粉

牡蠣萃取粉

力而美葡萄糖胺+軟骨素

1 3 1

1 4 0

1 4 6

1 4 9

1 6 0

1 6 3

1 7 2

1 7 7

1 8 1



Chapters **I**

打開維他命的黑盒子

近年來坊間出現了琳瑯滿目、各式各樣的維他命，對忙碌的現代人而言，似乎益發炙手可熱。有許多的商品，諸如食品、飲料，甚至化妝品、沐浴精、眼藥水等，都以添加維他命為號召，由此不難發現維他命受歡迎的程度。

維他命具有多種功能，如果可以直接經由食物攝取足夠份量的維他命，是最好不過的，可是卻不容易。所以在仰賴食物之外，不足的部分依靠維他命補充，未嘗不是個好方法。畢竟維他命劑中所含的維他命，不像食物容易在運銷、調理過程中流失，而且也被製成易為人體吸收的狀態。

目前在市面上，五花八門的維他命充斥，常弄得人眼花撩亂，往往令人不知如何取捨。究竟是以天然食品為原料的維他命好呢？還是以化學加工合成的好呢？常服維他命好嗎？該如何服用才有益健康？這一連串的問題，幾乎僅僅是維他命世界冰山的一角而已，打開維他命的黑盒子，便成了您我共同關心的焦點。



一 只要青春不要痘——維他命A＋鋅



健康交流站

「豆花」這個可笑的綽號已跟隨偉明多年；早就不再是年輕小伙子的他，至今仍揮不去「豆花」的夢魘。現在同事之間還是「豆花、豆花」的叫，使得偉明不勝其擾。只能怪自己太容易冒痘痘了，但是到底有什麼「戰痘」策略，可以擺脫這個煩惱呢？



大醫生紙上開講

有人說，青春痘是青春的象徵，很多人都有過這個困擾。雖然它是年輕人常見的皮膚疾病，但是也可能會在任何年齡出現。像壯年的偉明早已過了而立之年，還會有青春痘方面的煩惱，其實是不容忽視的問題，因為嚴重的話還可能會引起便秘等其他方面的疾病。如果長了青春痘，而又缺乏維他命A時，皮膚很容易就會化膿及受細菌感染。

◎維他命A

若皮膚長時間暴露有許多不利的環境下，如：灰塵、細菌、病毒、有毒氣體，以及

冷熱不定的氣溫變化中，擔任保護人體的皮膚便會產生變化，尤其是臉部肌膚更是首當其衝。

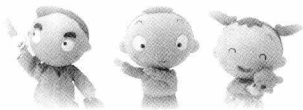
從表面上看來，皮膚只是一層薄皮，事實上卻是由好幾層細胞及組織所形成，並且源源不息的進行著表皮細胞的更新，我們才能擁有光澤、滑潤的皮膚；這正是所謂表皮的角質化。而維他命A恰是參與角質化的重要成員。所以當維他命A缺乏時，皮膚就會因角質化無法順利進行而變得粗糙乾澀。

基本上，會有青春痘的產生，都是源於皮脂腺毛囊上皮的不正常化及角質化，阻塞了毛孔出口；持續產生的皮質及角質，逐漸累積隆起，便形成了白頭粉刺。市面上維生素A酸軟膏極為普遍，但若情況太嚴重時還是應接受醫生診治，平時也要積極攝取含有維他命A的飲食，既可避免受到感染，又可促進皮膚代謝。

◎ 鋅

工作壓力大，導致睡眠不足、疲勞、火氣大，也是造成青春痘接二連三「冒」出來的原因；治本之道在於改善這些狀況。

為了有效配合維生素「戰痘」，需選擇含礦物質，含礦量低的補充品，因為碘會使面皰惡化，鋅則可幫助清除粉刺。之所以選擇「鋅」，是因為這種礦物質會加速人體內



外部傷口的癒合，促進新生細胞的成長；同時也可使皮膚、毛髮光澤有彈性，恢復指甲的色澤，有助於「戰痘」成功。

鋅對人體的免疫功能起著調節作用，是維持皮膚健康的「保護傘」。如果缺鋅，就會出現皮膚粗糙、乾燥等現象，也會使皮膚創傷治癒變慢，易受感染。如果您因「痘痘」的煩惱而心緒不寧，最方便的方法是多吃瓜子，不但對穩定情緒有助益，又能吸收到豐富的鋅哦！

健康小叮嚀

青春痘最忌擠壓或剔刺，否則易傷及深層的真皮層，會發炎、惡化並產生疤痕。另外要避免使用油性化妝品，以免油質阻塞毛囊口，促發形成青春痘。

時下年輕人流行綁頭帶耍酷，以及女孩們習慣以手托腮等動作，都應盡量避免。

若是青春痘一直無法痊癒，則還要考慮是否有其他潛在的疾病，如卵巢囊腫、腎上腺功能亢進等內分泌疾病。

二 白髮變黑髮——維他命B群

健康交流站

張先生才剛過四十歲的生日，應該還算年輕，但白頭髮卻一直冒出來；由於身為廣告公司創意部門的主管，用腦壓力比一般人來得大，白頭髮的情況就越加麻煩了。他不知如何是好，可有改善方法？



大醫生紙上開講

誰都希望自己有一頭烏黑亮麗的秀髮，張先生的困擾其實不難解決。維他命B群的雙氨基酸安息酸，是第一種被公認為能抵抗白髮的維他命。頭髮灰白的人，每餐吃兩百毫克的這種

