



食物是
最好的医生 4

我的 维生素医生



花

小

钱

请食物做你的私人保健师

活力维生素时代

给你 106 款维生素餐

治疗 27 种常见疾病

维生素医生让你

找回生命原味!

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 / 《食物是最好的医生》编委会编. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2005.12

ISBN 7-204-08186-2

I. 食… II. 食… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149509 号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽 文字统筹 李若邻

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 30 字数: 800 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08186-2/C · 162 定价: 80.00 元 (全 8 册)

如发现质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言



维生素是人体不可缺少的一种营养素，人体中如果缺少维生素，就会患各种疾病。因为维生素跟酶类一起参与肌体的新陈代谢，能使肌体的机能得到有效地调节。

维生素是怎么被人类发现的呢？在这个过程中，人类付出了怎样的代价呢？

1519年，航海家麦哲伦率领船队从南美洲东岸启程向太平洋进发。三个月后，一场灾难突然降临，很多船员患上了一种怪病：他们全身弥漫性出血，很多人不治身亡。大家只能眼睁睁地看着一个个伙伴葬身大海，却无计可施。当船队到达目的地时，200多名船员只活下来35人。麦哲伦船队遭遇的这场劫难，后来被称为“坏血病”，截止十八世纪中叶，坏血病先后夺取了数十万欧洲水手的生命。

1747年，英国军医詹姆斯经过实验推断出，水果能够治疗坏血病。于是，他推荐英国水兵在大海上航行时，尽量多带一些柑橘、柠檬，包括柠檬汁。从此，远洋船队再没有爆发过坏血病。普普通通的柠檬宛如仙丹妙药一般，使越洋远航的人们摆脱了坏血病的梦魇。

1912年，波兰科学家丰克经过千百次的试验，终于从米糠中提取出一种能够治疗脚气病的白色物质。这种物质被丰克称为“维持生命的营养素”，简称维生素。

随着时间的推移，越来越多的维生素种类被人们认识和发现，维生素成了一个大家族。为了便于记忆，人们把它们排列起来，维

生素按A、B、C的顺序一直排列到L、P、U等几十种。从最基本的生物化学概念来看，它们是这样的一类有机物：在人体内的含量很小，但生理作用很大。它们在人体内不能合成，必须由食物直接供给。一旦食物中缺乏某种维生素，则无一例外地引起相应的代谢障碍，并表现出相对特异的临床症状。

有太多人因维生素而受惠，大海上的水手治好坏血病的故事就是一个最好的例子。换句话说，简简单单一个水果中所含的维生素，也许就能解除令你痛苦的疾病。

在本书中，我们以拟人化的手法，把维生素比做医生，并把维生素医生能够治疗的人体病症及其病症的病理因素详细地讲给读者。另外，在每一个病症后面，我们都列举了几个与病症相对应的食疗药方，并在药方下注明了其所含的维生素种类，相信会对您的健康有所帮助。

大自然的是个奇妙的神仙，她为我们塑造了一群本领各异的维生素医生，我们也需要这样一个群体，哪怕是抽象的，有了她们的存在，即使我们在冬天忧伤的时候，也能看到属于春天的欢乐。

在养生保健大行其道的今天，人们往往紧跟时尚，却忘记健康，我们想告诉所有热爱生命的人，维生素医生是大家的，身体可是自己的，如何保护，就看你的行动喽！



PREFACE

目 录



- 写在前面的话——在生活中获取维生素6
- 第一章：维生素 VS 外科医生 9
 - 1. 告别骨质疏松，行万里路 10
 - 2. “打碎”胆结石 14
 - 3. 和白内障 Bye-bye 18
 - 4. 告别皮肤病，轻松靓起来 22
- 第二章：维生素 VS 内科医生 25
 - 1. 远离癌症，告别死神 26
 - 2. 战胜“糖魔”，重组人生 30
 - 3. 挑战肝炎，告别歧视 34
 - 4. 绿色降压 38
 - 5. 拒绝感冒 43
- 第三章：维生素 VS 心理医生 47
 - 1. 告别失眠，和周公约个会 48
 - 2. 摘下紧箍咒，不再头痛 52
 - 3. 不再疲劳 56
 - 4. 神经衰弱的处方 59





● 第四章：维生素 VS 保健医生	63
1. 快餐族的养生秘方	64
2. 吸烟族的温柔保障	67
3. 饮酒族的肝脏守护神	71
4. 免疫力的缔造者	74
5. 抗衰老的前沿战士	78
6. 让便秘“一泻千里”	83
● 第五章：维生素 VS 美容医生	87
1. “战痘”好帮手	88
2. 让青丝流淌	92
3. 健康瘦下去	95
4. 和明眸有个约会	99
● 第六章：维生素 VS 妇产医生	103
1. 自信身体，贫血不再	104
2. 远离痛经	108
3. 告别不育，孕子如歌	111
4. 拒绝流产，呵护子宫	114
● 附录：容易缺乏维生素的人群	118

CONTENTS

写在前面的话

在生活中获取维生素

由于种种原因，食物中的维生素有很多在我们在不知不觉中被破坏了，如何从食物中获取最多的维生素呢？

- ◆ 蔬菜中含有丰富的维生素B和维生素C。所以，洗菜时不能把蔬菜长时间浸在水中，用流水冲洗即可。
- ◆ 水果、蔬菜沙拉最好现做现吃，不要把切好的水果或蔬菜放置一旁，以防维生素慢慢丢失。
- ◆ 一定要用锋利的刀切新鲜蔬果，防止维生素A和维生素C被破坏。
- ◆ 如果新鲜的水果或蔬菜一次吃不完，最好急速冷冻，因为急速冷冻的蔬果中所含的维生素高于常温存放或冷藏一周的。
- ◆ 冷冻蔬菜要在烹调前才可解冻。
- ◆ 绿菜花的叶比其芽及茎部含更高的维生素A。
- ◆ 最好用铁锅烹调，铜锅会破坏维生素C、维生素E和叶酸。
- ◆ 蔬菜烹调时间越短越好，尽量少加水，这样可使营养素破坏减至最低。
- ◆ 想从土豆中获取最多维生素的方法是连皮烤或煮。
- ◆ 对着蔬菜洒水，能比未洒水时保留两倍以上维生素C。
- ◆ 淘米时不要反复用水淘洗，快速淘洗两次即可。因为谷物中蕴含的维生素B₁是水溶性维生素，如果反复冲洗，维生素B₁会在水中流失掉。
- ◆ 韭菜含有丰富的维生素A，韭菜若与维生素B₁含量丰富的猪肉或肝脏互相搭配，营养最丰富。

- ◆ 喝汤时，不要只捞菜，不喝汤，因为在烧汤时，大部分的水溶性维生素（如维生素B、维生素C等）都会溶解在菜汤内。例如白菜做汤，70%的维生素会溶解在汤里。



- ◆ 南瓜的黄色就是胡萝卜色素，进入人体后会变成维生素A，因此，颜色越深的南瓜所含的维生素A也就越多。南瓜最有效的食用方法是用油炸。
- ◆ 不要用开水泡茶，因为水温一旦超过80℃以上，就会破坏茶叶中大部分的维生素C。所以，从养生角度来看，吃茶比喝茶吸收的维生素C要多得多。
- ◆ 鲜奶中含有维生素B和维生素C，这两种维生素受到日光照射会很快消失，所以，盛装牛奶最好用有色的或不透明的器皿，并存放于阴凉之处。
- ◆ 牛奶不宜冰冻，也不宜空腹饮用，更不能与茶同饮。因为茶水中含有鞣质，它会与牛奶中的钙发生反应，产生不利于维生素吸收的物质。
- ◆ 炒蔬菜时可加少量的醋，蔬菜大多都含有维生素C，维生素C有个特性，就是在酸性环境下比较稳定，在碱性环境下就不稳定了。
- ◆ 淀粉勾芡能保存蔬菜的营养，可以保护蔬菜中的维生素C不随水分流失，是防止维生素流失的一个好方法。
- ◆ 喝啤酒时，芹菜是很好的下酒菜，因为芹菜含有更多的维生素A及钾，而热量却较低，可以不必担心肥胖。
- ◆ 辣椒可以促进胃液的分泌，同时，也能提高维生素C的抗氧化作用，辣椒中所含的维生素A，经过油炒后，能增进吸收。
- ◆ 胡萝卜素在人体内可以变成维生素A，不要把胡萝卜制成泥状，那

会使胡萝卜中的维生素C受到破坏。

◆ 大豆与胡萝卜或南瓜一起烹煮，能消除因炒菜而感到的油腻，也可使维生素A的吸收效率提高。

◆ 萝卜如果制成炖菜或凉拌，能更有效的利用其营养价值。从干萝卜中摄取盐分不可过量，最好少吃过咸的腌渍萝卜。

◆ 如果想要充分吸收洋葱的营养，最好的方法是用水冲2到3分钟，再与猪肉一同炒。使用油炒，对于热抵抗力薄弱的维生素C，也几乎毫无损失。也就是说，炒着吃比生吃效果好，而且营养成分也较高。

◆ 绿豆芽最好的烹调方法是加入胡萝卜用油一起炒。在炒之前，把绿豆芽用热水烫一下，在烫煮的水中加入一小匙食盐，这样即可防止豆芽菜中含量丰富的氨基酸流失，也可保持肥嫩。

◆ 如果白菜炖的时间过长，会使营养流失，吃的时候只剩下残留的纤维，因此，烹饪时只要略炒一下就行。白菜除了可以炖煮或腌渍外，生吃能摄取丰富的维生素C及铁质，并可发挥抗癌效果。

◆ 毛豆与洋葱、鱼罐头一起食用，效果更佳，因为鱼罐头的油质，可使毛豆所含的维生素A容易吸收。由于鱼是动物性蛋白质的补给来源，而洋葱中所含的一种化学物质具有使人体强壮的效果，因此，毛豆是最适合下酒的菜肴。



维生素 第一章

维生素VS外科医生



1. 告别骨质疏松，行万里路

人类寂静的杀手

骨质疏松被称为“人类寂静的杀手”，别以为年轻，骨质疏松离自己很遥远。对于拿年轻来透支身体的人，三十岁也许就能和它遭遇，是时候爱护一下骨骼了，维生素医生让我们花小钱办大事，有这么好的机会，会过日子的人可不能错过哟！

骨质疏松的隐形术相当高明，总是在不经意间对人体进行反噬。它会在人最无危机意识的年轻时期进行突袭，让人防不胜防，但是，它的本领再高明，也逃不过维生素D的眼睛。



维生素D有好本领

维生素D有着十分深厚的背景。他是胆固醇的衍生物，接受日光紫外线照射的人体皮肤与食物都是他的栖身之所。

维生素D非常敬业，在他的字典里，工作永远是第一位，夜以继日的辛勤工作，为维生素D赢得了不少成绩。老年人、绝经后的妇女、妊娠期和哺乳期的妇女，更是一刻也离不了这位外科骨骼医生。

骨质疏松本身不会让人产生痛或痒的感觉，但是，人体的骨骼是有生命的，它会随着年龄的增长，不断地重复着破坏与重建的过程。在人体小宇宙的循环中，人体丢失的骨量往往需要较长的时间才能弥补，疏松的骨骼比硬密的骨骼要容易折断，脊椎骨会有自发性的折损，髌股或

腕骨会因摔倒而折断。

老年人户外活动少，接受阳光的照射相对也少，骨骼中钙的含量日渐降低，骨密度下降，骨骼的韧性和强度也随之减弱，很容易患骨质疏松症，并常因轻微的外伤而发生骨折，因此，老年人格外需要维生素D的时时眷顾。

绝经期的妇女体内雌激素水平降低，会引起骨质疏松，而甲状腺功能亢进、营养不良、长期饮酒及卧床也是不可忽视的诱发因素。她们更需要维生素D医生给自己补充大量雌性激素和钙。

妊娠期和哺乳期的妇女，因大量的钙从母体转移到胎儿或婴儿体内。这将会明显影响母体的骨质密度，也会导致母体的骨质疏松，造成骨折，维生素D在女人的这个特殊时期，更是充当着不可替代的角色。

一丝不苟的外科医生

这位外科医生，工作起来可真是一丝不苟。

维生素D进入人体后，先在肝脏中停留，视察一阵后，就进入血液，并在肾脏中把自己转化为活性的维生素D。这一转化，本领又大了一些，会制造某种蛋白质，帮助人体吸收钙质和磷质，并具有综合调整钙磷代谢的作用，又能强化骨骼的坚硬程度，对骨质疏松症有回春的作用。

人未老，骨先衰，不要做这样的你哟！告别骨质疏松，行人间万里路，这样的生活，多好！



维生素医生请你这样吃

1

南瓜粥

维生素B+ 维生素E



材料

南瓜 200 克，大米 2 杯



做法

- ① 大米淘净，加 10 杯水煮沸。
- ② 南瓜削皮去籽，洗净切块，加入粥中以大火煮沸，转小火煮至米粒熟软。

2

闽生果

烟酸+钙



材料

花生米 300 克



调味料

白糖 40 克，五香粉、椒盐各少许



做法

- ① 将花生米泡后剥皮，放入热油锅内炸酥后冷却。
- ② 将调味料放在一起拌匀后与花生混合搅拌即可。

3

红糖芝麻糊

维生素 A+ 钙



材料

黑白芝麻 25 克，藕粉 100 克，红糖 25 克



做法

- ① 先将黑白芝麻炒熟后，再加藕粉。
- ② 用沸水冲匀，再放入红糖搅匀，即可食用。



Tips: 常食大豆有益健康

《本草纲目》中记载：服食大豆，令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、变白不老。现代医学认为，大豆中含有大豆异黄酮，这是一种植物雌激素，它可以补充中老年妇女逐渐缺少的雌激素，维持正常的骨代谢，有助于防治中老年妇女骨质疏松症，并减轻更年期症状，使身体延缓衰老。女性补充大豆异黄酮后，可提高体内雌激素水平，防止骨质疏松，不会产生由于服用化学合成雌激素带来的与激素相关的各种疾病。大豆有益健康，让我们身在福中。在我们日常饮食中，有着大量的豆制品，但其中有不少是加糖产品，所以，最好是每日一杯鲜豆浆连渣服食，豆腐花不加糖浆，饮食中多吃豆腐，将牛奶换做豆奶，或者只服食大豆补充品，都可以令骨质疏松在不知不觉中走远。

2. “打碎”胆结石

胆结石的概念

胆结石，顾名思义，就是胆囊内胆汁的成分凝固变成石头，更可怕的是，只要稍一大意，胆结石就会得陇望蜀，甚至需要动手术摘除胆囊，把患者变成一个不折不扣的“无胆”之人。胆结石的发病症状表现为上腹疼痛，并放射到肩和背部，伴有低烧、恶心、呕吐、寒战、大汗淋漓。更严重的，甚至伴有黄疸，这些症状与胃肠、肝脏疾病的症状很相似，有的病人会误以为是胃肠疾病或肝病，耽搁确诊时间，有的甚至会因此丧命。

维生素医生“肝胆相照”

对于那些四体不勤、懒得运动、又贪吃美食的人，预防和治疗胆结石，有一个最有效的方法，就是找维生素医生。

一点都不夸张，有些维生素医生与胆结石有着千丝万缕的联系，它们就是著名的维生素A、E医生与维生素C医生，我们熟悉的“抗氧化三剑客”。

维生素A与维生素E是一对黄金搭档，在对付胆结石这个魔星方面，它们真的是做到了“肝胆相照”。维生素E性格怪异，却能对付同样怪异的敌人，比如胆色素。胆色素是由红细胞的溶解产生的，它一旦和钙结合，便成了胆结石家族的一个顽固分子，只有维生素E医生能对付它。维生素A性格平和，与维生素E一起担当着保护胆囊、防止黏膜上皮细胞过多脱落的重任。维生素E能量不足时，维生素A会大量消耗自己，甚



至献出生命。维生素A、E是胆囊表皮细胞的保护者，如果胆囊的表皮细胞死亡，脱落的细胞容易吸附胆固醇，结石就会产生。这时，维生素A、E便共同努力，竭尽全力阻击胆结石的进攻，同时，维生素C可以助维生素E一臂之力，防止维生素E大量消耗体力。在工作之中，维生素C的主要工作是溶解胆固醇，把胆结石扼杀在萌芽状态。

胆固醇还有一个克星，它就是卵磷脂，它能让胆汁中的胆固醇处于溶解状态，不让它析出，让胆结石望而却步。你大概不知道吧，卵磷脂与维生素B这个大家族的一些成员有着不可分割的联系，如叶酸、维生素B₆、维生素B₁₂。这些医生都精通医理，个个身手不凡，机体合成卵磷脂时，若少了他们这些医生的参与，卵磷脂将会功败垂成，胆结石就会更加肆无忌惮。



维生素医生请你这样吃

1

金钱草粥

维生素A

材 料

新鲜金钱草 60 克，粳米 50 克

调味料

冰糖 15 克

做 法

- ① 金钱草煎水取汁，粳米洗净后倒入药汁，加水煨煮成粥。
- ② 加入冰糖搅拌溶化，即可服食。