



金葫芦
系列丛书

LAIZI WEISHENG
SU DE BAOGAO

NIWEISHENME
SHI BINGREN

来自 维生素的报告

——你为什么是病人？

主 编 林缎莲 谢英彪



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

来自维生素的报告

——你为什么是病人

主 编	林 绶 莲	谢 英 彪	
副主编	姚 奉 文	蔡 红 雅	
编 者	方 红	蔡 东 蓉	杨 真 仪
	马 丽 君	高 琦	廖 君 翎
	蔡 正 时	陈 素 琴	



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

来自维生素的报告—你为什么是病人 / 林缎莲, 谢英彪主
编. —北京: 人民军医出版社, 2005.11
ISBN 7-80194-832-7

I. 来... II. ①林...②谢... III. 维生素—营养卫生—基本
知识 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063269 号

策划编辑: 闫树军 崔晓荣 文字编辑: 李卫雨 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 15 字数: 354 千字

版次: 2005 年 11 月第 1 版 印次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

本书分九章，介绍了维生素在人类生命中的重要作用、各种维生素的生物特性、人体在缺乏各种维生素时出现的症状或疾病及预防和治疗维生素缺乏病症的方法，特别强调了一定要科学、合理地服用维生素，不能超量、长期地滥用，以避免维生素缺乏或过量对身体造成损害。书中还介绍了常用维生素制剂和天然食物中的维生素，并推荐了一批补充维生素的食疗验方。内容全面，叙述深入浅出，通俗易懂，是社区保健工作人员和广大群众提高保健意识，科学生活、健康生活的参考书。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 李卫雨

目录MULU

第一章 维持生命的健康要素(1)

一、维生素的发现(2)

1. 从维生素研究多次获得诺贝尔奖说开去(2)
2. 人类在与疾病的斗争中发现维生素(3)
3. 发现维生素的趣事逸闻(9)
4. 揭开营养缺乏性疾病的奥秘(11)

二、什么是维生素(13)

1. 维生素的定义(13)
2. 维生素的几个特点(14)
3. 维生素的分类(15)
4. 维生素的结构(16)
5. 人体应该摄入的维生素(17)
6. 缺乏维生素的临床检查(19)

三、维生素的作用(22)

1. 维生素两大特殊效用(22)
2. 维生素与高等植物(22)
3. 维生素与微生物(23)
4. 维生素与动物(23)
5. 维生素与人(24)

四、维生素的种类与名称(25)

五、维生素，你从哪里来(27)

六、服用维生素要走出误区(29)

1. 维生素可以在体内储存(29)
2. 人造维生素不如天然(30)
3. 维生素不是越多越好(30)

目录MULU

-
- 4. 维生素可以与所有药物同时服用 (33)
 - 七、维生素的含量如何表示 (35)
 - 八、维生素失调的原因剖析 (36)
 - 1. 缺乏维生素的危害 (37)
 - 2. 缺乏维生素的症状与富含维生素的食物 (38)
 - 3. 缺乏维生素的原因剖析 (39)
 - 4. 维生素过多也是麻烦 (43)
 - 5. 维生素之间的相互作用 (45)
 - 九、看自己缺不缺维生素 (47)
 - 十、溶水与溶脂的差异 (48)
-

第二章 脂溶性维生素 (51)

- 一、维生素 A (52)
 - 1. 维生素 A 的故事 (52)
 - 2. 什么是胡萝卜素 (54)
 - 3. 维生素 A 的特性 (55)
 - 4. 维生素 A 的生理功能 (56)
 - 5. 维生素 A 的体内代谢 (57)
 - 6. 维生素 A 缺乏的原因 (60)
 - 7. 维生素 A 缺乏的症状 (61)
 - 8. 维生素 A 缺乏病的诊断 (64)
 - 9. 维生素 A 缺乏病的预防 (64)
 - 10. 维生素 A 缺乏病的药物治疗 (65)
 - 11. 维生素 A 的每日摄取量 (66)
 - 12. 维生素 A 的食物来源 (67)
 - 13. 食品加工、储存和烹调中维生素 A 的损失 (68)
 - 14. 正确服用维生素 A (69)
 - 15. 维生素 A 中毒 (70)

目录MULU

二、维生素D(72)

1. 维生素D 的故事(72)
2. 维生素D 的特性(74)
3. 维生素D 的生理功能(75)
4. 维生素D 的体内代谢(76)
5. 维生素D 缺乏的原因(78)
6. 维生素D 缺乏的症状(80)
7. 维生素D 缺乏病的诊断(81)
8. 维生素D 缺乏病的预防(82)
9. 维生素D 缺乏病的药物治疗(83)
10. 维生素D 的每日摄取量(83)
11. 维生素D 的食物来源(83)
12. 正确服用维生素D(85)
13. 维生素D 中毒(86)

三、维生素E(87)

1. 维生素E 的故事(87)
2. 维生素E 的特性(90)
3. 维生素E 的生理功能(91)
4. 维生素E 的体内代谢(93)
5. 维生素E 缺乏的原因(94)
6. 维生素E 缺乏的症状(94)
7. 维生素E 缺乏病的诊断(97)
8. 维生素E 缺乏病的预防(98)
9. 维生素E 缺乏病的药物治疗(98)
10. 维生素E 的每日摄取量(98)
11. 维生素E 的食物来源(99)
12. 食品加工、储存和烹调中维生素E 的损失(100)
13. 正确服用维生素E(101)

目录MULU

14. 维生素E 中毒(102)

四、维生素K(103)

1. 维生素K 的故事(103)

2. 维生素K 的特性(105)

3. 维生素K 的生理功能(107)

4. 维生素K 的体内代谢(107)

5. 维生素K 缺乏的原因(108)

6. 维生素K 缺乏的症状(110)

7. 维生素K 缺乏病的诊断(111)

8. 维生素K 缺乏病的预防(111)

9. 维生素K 缺乏病的药物治疗(112)

10. 维生素K 的每日摄取量(113)

11. 维生素K 的食物来源(113)

12. 正确服用维生素K(114)

13. 维生素K 中毒(115)

第三章 水溶性维生素(117)

一、子女最多的B族维生素(118)

二、维生素B₁(120)

1. 维生素B₁ 的故事(120)

2. 维生素B₁ 的特性(122)

3. 维生素B₁ 的生理功能(122)

4. 维生素B₁ 的体内代谢(123)

5. 维生素B₁ 缺乏的原因(124)

6. 维生素B₁ 缺乏的症状(125)

7. 维生素B₁ 缺乏病的诊断(127)

8. 维生素B₁ 缺乏病的预防(127)

9. 维生素B₁ 缺乏病的药物治疗(128)

目 录

- 10. 维生素B₁的每日摄取量(129)
- 11. 维生素B₁的食物来源(129)
- 12. 食品加工、储存和烹调中维生素B₁的损失(130)
- 13. 正确服用维生素B₁(131)
- 14. 维生素B₁中毒(132)

三、维生素B₂(133)

- 1. 维生素B₂的故事(133)
- 2. 维生素B₂的特性(134)
- 3. 维生素B₂的生理功能(134)
- 4. 维生素B₂的体内代谢(136)
- 5. 维生素B₂缺乏的原因(137)
- 6. 维生素B₂缺乏的症状(137)
- 7. 维生素B₂缺乏的诊断(39)
- 8. 维生素B₂缺乏病的预防(140)
- 9. 维生素B₂缺乏病的药物治疗(140)
- 10. 维生素B₂的每日摄取量(141)
- 11. 维生素B₂的食物来源(141)
- 12. 食品加工、储存和烹调中维生素B₂的损失(142)
- 13. 正确服用维生素B₂(142)
- 14. 维生素B₂中毒(143)

四、泛酸(143)

- 1. 泛酸的故事(143)
- 2. 泛酸的特性(144)
- 3. 泛酸的生理功能(145)
- 4. 泛酸的体内代谢(146)
- 5. 泛酸缺乏的原因(146)
- 6. 泛酸缺乏的症状(146)
- 7. 泛酸缺乏病的防治(147)

目录MULU

- 8. 泛酸的每日摄取量 (148)
- 9. 泛酸的食物来源 (148)
- 10. 正确服用泛酸 (149)
- 11. 泛酸中毒 (149)
- 五、烟酸 (149)
 - 1. 烟酸的故事 (149)
 - 2. 烟酸的特性 (151)
 - 3. 烟酸的生理功能 (151)
 - 4. 烟酸的体内代谢 (152)
 - 5. 烟酸缺乏的原因 (152)
 - 6. 烟酸缺乏的症状 (153)
 - 7. 烟酸缺乏病的诊断 (155)
 - 8. 烟酸缺乏病的预防 (155)
 - 9. 烟酸缺乏病的药物治疗 (156)
 - 10. 烟酸的每日摄取量 (156)
 - 11. 烟酸的食物来源 (157)
 - 12. 烟酸中毒 (159)
- 六、维生素 B₆ (159)
 - 1. 维生素 B₆ 的故事 (159)
 - 2. 维生素 B₆ 的特性 (160)
 - 3. 维生素 B₆ 的生理功用 (161)
 - 4. 维生素 B₆ 的体内代谢 (163)
 - 5. 维生素 B₆ 缺乏的原因 (165)
 - 6. 维生素 B₆ 缺乏的症状 (165)
 - 7. 维生素 B₆ 缺乏病的诊断 (166)
 - 8. 维生素 B₆ 缺乏病的预防 (167)
 - 9. 维生素 B₆ 缺乏病的药物治疗 (167)
 - 10. 维生素 B₆ 的每日摄取量 (169)

目录MULU

11. 维生素 B₆ 的食物来源 (169)

12. 正确服用维生素 B₆ (170)

13. 维生素 B₆ 中毒 (172)

七、生物素 (173)

1. 生物素的故事 (173)

2. 生物素的特性 (174)

3. 生物素的生理功能 (175)

4. 生物素的体内代谢 (175)

5. 生物素缺乏的原因 (176)

6. 生物素缺乏的症状 (177)

7. 生物素缺乏病的防治 (178)

8. 生物素的每日摄入量 (178)

9. 生物素的食物来源 (178)

10. 生物素中毒 (179)

八、叶酸 (179)

1. 叶酸的故事 (179)

2. 叶酸的特性 (183)

3. 叶酸的生理功能 (184)

4. 叶酸的体内代谢 (185)

5. 叶酸缺乏的原因 (186)

6. 叶酸缺乏的症状 (187)

7. 叶酸缺乏病的诊断 (188)

8. 叶酸缺乏病的预防 (190)

9. 叶酸缺乏病的药物治疗 (190)

10. 叶酸的每日摄入量 (190)

11. 叶酸的食物来源 (161)

12. 食品加工、储存和烹调中叶酸的损失 (191)

13. 正确服用叶酸 (191)

目录

14. 叶酸中毒(194)

九、维生素 B₁₂ (195)

1. 维生素 B₁₂ 的故事(195)
2. 维生素 B₁₂ 的特性(196)
3. 维生素 B₁₂ 的生理功能(197)
4. 维生素 B₁₂ 的体内代谢(198)
5. 维生素 B₁₂ 缺乏的原因(199)
6. 维生素 B₁₂ 缺乏的症状(199)
7. 维生素 B₁₂ 缺乏病的预防(200)
8. 维生素 B₁₂ 缺乏病的药物治疗(200)
9. 维生素 B₁₂ 的每日摄取量(201)
10. 维生素 B₁₂ 的食物来源(201)
11. 正确服用维生素 B₁₂ (202)
12. 维生素 B₁₂ 中毒(202)

十、胆碱(203)

1. 胆碱的故事(203)
2. 胆碱的特性(203)
3. 胆碱的生理功能(204)
4. 胆碱的体内代谢(205)
5. 胆碱的每日摄取量(205)
6. 胆碱缺乏的症状(206)
7. 胆碱的食物来源(206)
8. 正确服用胆碱(207)

十一、维生素 C (208)

1. 维生素 C 的故事(208)
2. 维生素 C 的特性(210)
3. 维生素 C 的生理功能(211)
4. 维生素 C 的体内代谢(213)

目录MULU

- 5. 维生素C缺乏的原因(213)
- 6. 维生素C缺乏的症状(214)
- 7. 维生素C缺乏病的诊断(216)
- 8. 维生素C缺乏病的预防(216)
- 9. 维生素C缺乏病的药物治疗(217)
- 10. 维生素C的每日摄取量(218)
- 11. 维生素C的食物来源(219)
- 12. 食品加工、储存和烹调中维生素C的损失(221)
- 13. 正确服用维生素C(222)
- 14. 维生素C中毒(231)

第四章 天然食物中的维生素(235)

- 一、谷类中的维生素(236)
- 二、薯类中的维生素(237)
- 三、豆类及豆制品中的维生素(238)
- 四、蔬菜中的维生素(240)
- 五、水果和干果中的维生素(244)
- 六、肉类中的维生素(246)
- 七、水产类食物中的维生素(249)
- 八、蛋黄和牛奶中的维生素(253)
- 九、油脂中的维生素(254)
- 十、茶、酒及其他饮料中的维生素(255)

第五章 维生素与养生保健(257)

- 一、养颜美容的维生素(258)
- 二、维生素保护你的脸蛋(266)
- 三、苗条瘦身的维生素(267)
- 四、健乳丰胸的维生素(269)

目录MULU

- 五、助肌生长的维生素(270)
- 六、护发乌发的维生素(272)
- 七、护齿固齿的维生素(274)
- 八、健脑益智的维生素(275)
- 九、防治血液病的守护神(278)
- 十、身高的催化剂(280)
- 十一、减少吸烟危害的益友(281)
- 十二、防止饮酒弊病的维生素(283)
- 十三、维护视力的维生素(284)
- 十四、延缓人体衰老的维生素(285)
- 十五、维生素与遗传(288)
- 十六、防癌抗癌的维生素(290)
 - 1. 维生素A与抗癌(290)
 - 2. 维生素E与抗癌(293)
 - 3. B族维生素与抗癌(294)
 - 4. 维生素C与抗癌(295)

第六章 维生素可以防病治病(297)

- 一、神奇的维生素A(298)
 - 1. 维生素A可以治疗夜盲症(298)
 - 2. 维生素A可以治疗视疲劳和干眼症(298)
 - 3. 维生素A可以治感冒(299)
 - 4. 维生素A可以治疗白内障(299)
 - 5. 维生素A可防治肿瘤(300)
 - 6. 维生素A可促进伤口愈合(300)
 - 7. 维生素A防治月经过多症(300)
 - 8. 维生素A治疗皮肤疾病(300)

目录MULU

二、神奇的维生素B₁(301)

1. 维生素B₁能治脚气病(301)
2. 维生素B₁能治疗睡眠不足(301)
3. 糖尿病患者需要维生素B₁(302)

三、神奇的维生素B₂(302)

1. 女性性爱需要维生素B₂(302)
2. 维生素B₂可以治疗偏头痛(303)
3. 维生素B₂可以治疗黏膜溃疡(304)
4. 维生素B₂可以治疗口腔溃疡(304)
5. 糖尿病患者需要维生素B₂(305)

四、神奇的烟酸(305)

1. 烟酸可以治疗糙皮病(305)
2. 烟酸可以治疗头痛(306)

五、神奇的维生素B₆(307)

1. 失眠者需要维生素B₆(307)
2. 维生素B₆可以对抗抑郁症(307)
3. 维生素B₆可以治疗神经痛(308)
4. 维生素B₆可以减轻女性生理痛(308)
5. 维生素B₆有益女性保健(309)
6. 维生素B₆可以止呕、利尿(309)
7. 糖尿病患者需要维生素B₆(310)

六、神奇的叶酸(310)

1. 补充叶酸可治男性不育(310)
2. 补充叶酸可少患心脏病(311)
3. 补充叶酸可治贫血(311)
4. 孕妇补充叶酸可预防神经管畸形(312)
5. 叶酸能够预防高血压(313)

目录MULU

七、神奇的维生素 B₁₂ (313)

1. 维生素 B₁₂ 可以治疗贫血 (313)
2. 维生素 B₁₂ 与性功能 (314)

八、神奇的维生素 C (314)

1. 维生素 C 治牙齿松动和牙龈出血 (314)
2. 维生素 C 可促进伤口愈合 (315)
3. 维生素 C 能治疗便秘 (315)
4. 维生素 C 能治动脉粥样硬化 (316)
5. 维生素 C 能治疗感冒 (317)
6. 维生素 C 能治疗头痛 (317)
7. 维生素 C 能治疗高血压 (318)
8. 维生素 C 能降低死亡危险 (318)
9. 维生素 C 能降低女性患白内障的风险 (319)
10. 维生素 C 能降低女性分娩危险 (319)
11. 维生素 C 能治疗肝炎 (320)
12. 维生素 C 能治疗结核病 (321)
13. 维生素 C 能稳定情绪 (321)
14. 维生素 C 能防止脑老化 (321)
15. 维生素 C 能防治口腔异味 (322)

九、神奇的维生素 D (322)

1. 维生素 D 可使骨骼强健 (322)
2. 维生素 D 可治骨质疏松 (323)
3. 维生素 D 能增智助长 (324)
4. 维生素 D 能帮助老年妇女降压 (324)

十、神奇的维生素 E (325)

1. 维生素 E 可防流产 (325)
2. 维生素 E 可治不孕症 (325)
3. 维生素 E 可治疗消化性溃疡病 (326)

目录MULU

4. 维生素E 外用可治疗顽固性下肢溃疡(326)
5. 维生素E 可治疗头痛(327)
6. 维生素E 可治疗乳腺癌(327)
7. 维生素E 可控制白内障(328)
8. 维生素E 可治疗新生儿硬肿症(328)
9. 维生素E 可治疗肌营养不良(329)
10. 维生素E 可治疗头痛(330)
11. 维生素E 可治疗失眠(330)
12. 维生素E 可预防老年性痴呆症(330)
13. 维生素E 可防治脑卒中(331)
14. 维生素E 可改善产后缺乳症状(332)
15. 维生素E 可治放环后月经过多(332)
16. 维生素E 可防前列腺癌(333)
17. 维生素E 可降低吸烟危害(333)
18. 维生素E 可防治哮喘(334)
19. 维生素E 可防治风湿病(334)
20. 维生素E 可预防化疗引起的黏膜炎(335)
21. 维生素E 可治神经性皮炎(335)
22. 维生素E 可治疗痔疮(336)
23. 维生素E 可预防冻疮(336)
24. 维生素E 可消除疲劳(337)
25. 维生素E 可防手脚冰冷(338)
26. 维生素E 可以修补无氧运动肌肉伤害(338)
27. 糖尿病患者需服用维生素E(339)
28. 维生素E 可治疗面部黄褐斑和老年人色素斑(339)
29. 维生素E 可增强性功能(340)
30. 维生素E 可防治更年期障碍(340)