



活力
源泉

维生素 可以治万病

〔日〕安田和人 著 女子营养大学研究所教授



天津科技翻译出版公司



VITAMINS

维生素可以治万病

〔日〕 安田和人 著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-98-77

图书在版编目(CIP)数据

维生素可以治万病/(日)安田和人著,-天津:天津科技翻译出版公司,2006年5月第3版

ISBN 7-5433-1090-2

I.维... II.安... III.维生素-普及读物 IV.Q56-49

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第38367号

授权单位:[日本]成美堂

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:蔡颢

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

版本记录:680×960 16开本 11.5印张 158千字

2006年5月第3版 2006年5月第14次印刷

定价:14.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

现代可以说是一个物质丰裕、人人足以温饱的时代。

但是,现代人却不同以往,可以什么都毫不顾忌地吃。古时候所产的美味蔬果、食品,到了现代也早已销声匿迹。就算是一年四季中的时令食物,也不再像以前一样,拥有充足的营养素。

现代人也常因工作繁忙等原因,无法放松心情地享用三餐,经常延误正餐时间或者暴饮暴食,突增生理上的压力与疲劳。而有些人则是不敢多吃、不敢满足自己的口腹之欲,因为害怕身体过胖,甚至担心吃多了,一些成人慢性病会接踵而至……

总之,一些先天的因素再加上后天的失调,造成现代人普遍都有“偏食”的习惯,为了不让偏食的现象引起营养不良,很多人依赖维生素丸的补充。其实,现代人之所以在心理及生理方面产生压力及烦恼,主要的原因就是营养失去均衡,而且太过于依赖维生素丸所造成的。

积极且正确的维生素摄取方式,应该是食用富含维生素的水果及蔬菜,不足之处再斟酌服用维生素等等。

为了能提供对现代人更有效、实用性更强的维生素相关知识,我以浅显易懂的方式写下这本书。希望读者经常翻阅本书,并且得以正确摄取充足的维生素,挥别偏食的烦恼,塑造健康的身体!

安田和人

女子营养大学研究所教授



了解自己体内所不足的维生素

各种各样的维生素对健康的维持相当重要，但究竟要摄取多少呢？其实，维生素摄取量根据一个人的体质、活动量的不同而有所差异。

有些人因为偏食或是要控制热量，因而无法充分地摄取维生素，这些特殊的人就可以有效地运用维生素制剂。

维生素有其一定的所需量，这些所需量亦即维持健康身体所需的最低标准量。而我们一天最好摄取3倍所需的维生素，如果对健康的助益仍不大，还可以视情况增加摄取量。

若是为了治疗疾病，也可以斟酌增加维生素的服用量。通常服用一个月的维生素制剂之后，大都可以测出适合自己的摄取量，也可参照维生素的所需量、饱和量、常用量表。

要维持健康的身体，当然也不能完全依赖服用维生素制剂。最聪明的方法还是好好地调整每日的生活作息时间，以及多食用蔬菜、水果，并适时地补充自己所不足的维生素吧！

CONTENTS



目录

第 1 章 依目的使用维生素健康法 / 1

- 发掘您所必需的维生素 / 2
- 消除疲劳、补充能量的维生素 / 4
- 舒缓压力、能够使您冲劲十足的维生素 / 6
- 有效治疗感冒及头痛的维生素 / 8
- 让皮肤及头发更加光滑亮丽的维生素 / 10
- 提高记忆力、增强脑力的维生素 / 13
- 消除筋骨肌肉酸痛的维生素 / 15
- 能够消除肥胖的维生素 / 17
- 能够治疗便秘的维生素 / 19
- 能够减轻痛经的维生素 / 22
- 防止老化及老年痴呆症的维生素 / 24
- 预防脑神经衰弱及睡眠不足的维生素 / 26
- 保护因饮酒过度受损的肝脏的维生素 / 28
- 预防手脚冰冷的维生素 / 30
- 治疗眼睛疲劳相当有效的维生素 / 32
- 怀孕及授乳期间所需要的维生素 / 34
- 服用维生素时应注意的事项 / 36

第 2 章 维生素的基础知识 / 39

- 维生素是生命之中不可欠缺的营养素 / 40
- 摄取过多的维生素有没有什么害处呢? / 42



CONTENTS

为何维生素不能遇热及遇水呢? / 45

维生素会马上被排出体外吗? / 47

若人体内的维生素不足会有什么现象产生? / 49

维生素的单位及一日所需的分量 / 52

为了提高维生素的效果,必须在适当的时机摄取维生素 / 55

维生素与矿物质有何不同? / 58

维生素会随着时间消失 / 60

天然的维生素与加工合成的维生素,哪一种更有效呢? / 63

维生素究竟是什么颜色及味道? / 65

为何总数共有 13 种的维生素要以“A”为起首呢? / 67

第 3 章 依症状服用维生素特别有效 / 71

在糖尿病患者的食疗法中补充维生素 / 72

钙是治疗中老年女性易患的骨质疏松症不可或缺的物质 / 74

治疗动脉硬化必须先降低坏的胆固醇 / 77

摄取充足的维生素可让肝脏恢复活力 / 80

服用维生素 C 可预防白内障继续恶化 / 83

维生素 B₆ 及维生素 C 可预防特异性皮炎 / 85

叶酸及维生素 B₁₂ 对治疗痛风相当有效 / 87

预防贫血必须同时摄取铁质及维生素 / 89

维生素 B₁ 及维生素 C 可治疗顽固的腰痛 / 92

维生素可同时预防及治疗风湿痛 / 94

维生素可预防脑中风及动脉硬化 / 96

补充维生素可以治疗自律神经失调症 / 98

维生素可以预防心脏病发作 / 101



CONTENTS

大量摄取维生素可预防癌症 / 103

第 4 章 维生素蕴含在丰富的饮食中 / 107

多食用芋头类及茶类,可摄取充足的维生素 C / 108

维生素 A 蕴含在肝脏、牛奶等动物性食品中 / 110

水果及蔬菜类食物含有丰富的维生素 / 112

多喝果汁对摄取维生素也很有效 / 114

经常在外就餐或食用快餐食品的人需要的维生素 / 116

喜食肉食者所必需的维生素 / 118

灵活运用维生素料理食物的秘诀 / 120

请积极摄取维生素以促进身体健康吧! / 122

减肥中的人所必需的维生素 / 124

第 5 章 13 种维生素的介绍 / 127

了解 13 种维生素的功能及效用 / 128

谨防摄取维生素 A 过量 / 131

维生素 B₁ 可将糖类转化为热能 / 134

维生素 B₂ 可保护皮肤以及黏膜的健康 / 137

维生素 B₆ 是饮酒过量、胃功能不好的人不可或缺的 / 139

维生素 B₁₂ 可提高记忆力、增强注意力 / 141

维生素 C 是人体健康管理不可或缺的生力军 / 144

维生素 D 可调整钙质及帮助骨骼发育 / 147

维生素 E 可防止老化及预防成人慢性病 / 150

维生素 K 可维持正常的血液功能 / 153



CONTENTS

烟酸是压力大的人们不可或缺的营养素 / 155

泛酸可增加好的胆固醇 / 158

生物素治疗白发及防止秃头相当有效 / 160

叶酸是可制造出红细胞的造血维生素 / 162

第 6 章 维生素制剂的选择方法和服用方法 / 165

配合现代人症状及生活习惯选择 3 种类型的维生素制剂 / 166

片剂及口服液剂,哪一种剂型可以获取较多的维生素? / 169

什么时候服用维生素效果会比较好呢? / 171

服用维生素的一些注意事项 / 173



维生素的所需量、饱和量、常用量 / 38

维生素的重要资讯 / 64、70、106、126、164、175





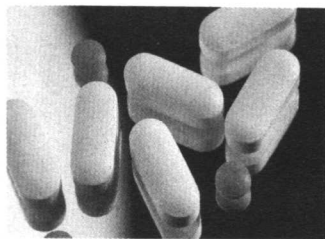
第1章

依目的使用维生素 健康法

“只要每日正确无误地享用三餐，就可以摄取到充足、丰富的维生素”这句话早就过时了！因为现代人食用过多的食品添加剂以及加工制品，原本蕴含在食物内的维生素早已荡然无存……



发掘您所必需的维生素



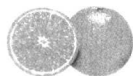
现在的饮食无法摄取到充足的维生素

“只要每日正确无误地享用三餐，就可以摄取到充足、丰富的维生素”这句话早就过时了！因为现代人食用过多的食品添加剂以及加工制品，原本蕴含在食物内的维生素早已荡然无存，再加上胃肠的吸收率大幅度地降低，我们根本无法摄取到应有的维生素。

刊载在食品制造成分表中的维生素数值，其可信度也令人质疑，同时现代人偏好食用外观漂亮、没有涩味的蔬菜，一味偏食的结果，当然就不像以前的人一样，可以均衡地获取营养。

近几年来，随着在外就餐人口的大量增加，偏好快餐店内汉堡、薯条等食品的大有人在，正因为饮食文化的剧变，想要摄取到充足的维生素就更难了。但是，为了抵抗大气的污染，以及解除生活的压力，硕果仅存在人体内的少许维生素，却越来越不够了……

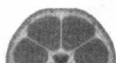
以上种种的弊病，使这个“温饱的时代”隐藏着维生素不足的危机！



维生素的两大效用

维生素虽无法转换为人体的热能、肌肉或血液，但有特殊的两大效用。

维生素不足时，会损及人体的健康。例如，当人体内缺乏维生素 A



时,眼睛要适应黑暗处的光线,就得花上很长的一段时间;维生素B群不足时,嘴角将会发炎;维生素C不足时,牙龈则容易出血……只要有足够的维生素,这些症状都是可以预防的!

维生素的另一个效用,就是大量摄取某些特定的维生素,将有助于促进身体的健康。体内的维生素若是足够,不但不易感冒,很多成人慢性病皆可有效地防治。

维生素虽然不是药物,但只要正确地摄取,不仅对健康有很大的助益,也可以增强体力及提高持久力。

它们虽谈不上能治疗重大疾病,但只要是针对因身体不适或因压力而引发的症状,维生素都可以达到治疗的效果。



您所需的维生素是什么?



了解自己体内所不足的维生素

各种各样的维生素对健康的维持相当重要,但究竟要摄取多少呢?其实,维生素摄取量依一个人的体质、活动量的不同而有所差异。

有些人因为偏食或是要控制热量,因而无法充足地摄取维生素,这些特殊的人就可以有效地运用维生素制剂。

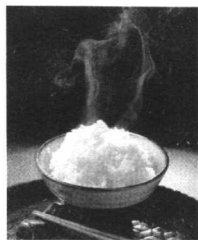
维生素有其一定的所需量,这些所需量亦即维持健康身体所需的最低标准量。而我们一天最好摄取3倍所需的维生素,如果对健康的助益仍不大,还可以视情况增加摄取量。

若是为了治疗疾病,也可以斟酌增加维生素的服用量,通常服用一个月的维生素制剂之后,大都可以测出适合自己的摄取量(参照维生素的所需量、饱和量、常用量表)。

要维持健康的身体,当然也不能完全依赖服用维生素制剂。最聪明的方法还是好好地调整每日的生活作息时时间,以及多摄取蔬菜、水果,并适时地补充自己所不足的维生素吧!



消除疲劳、补充能量的维生素



疲劳时赶快服用综合维生素

疲劳时不仅会消耗身体内所积蓄的能量,疲劳度也会慢慢地增强。维生素 B_1 可适时地制造出肌肉所需的能量,加速分解疲劳因子,因此对消除疲劳相当有效。

但是,造成疲劳的原因有很多,不是仅靠摄取足够的维生素 B_1 ,就可以恢复体力、消除疲劳的!例如当一个人的内脏发生病变,身体所引发的疲劳则是内脏功能无法好好运用能量、造成体内营养不足而形成的。

在这种情况下,最好服用综合维生素制剂,因为维生素群中的维生素 B_1 是最能减轻身体疲劳度的特效药哦!

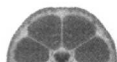
维生素 B_1

维生素 B_1 不仅可消除肉体的疲劳,治疗神经衰弱也很有效。尤其是当我们情绪不稳定、身体疲劳、肌肉酸痛、做事提不起劲时,最能发挥其效用!

维生素 B_1 还是糖代谢不可或缺的元素,一旦维生素 B_1 不足,不但身



维生素可舒缓身、心的疲劳



体的能量会失去来源,而且肌肉的运动及神经系统的运用,都会受到很大的影响。

维生素C

如果集中摄取约 500 毫克的维生素 C,可使疲劳的症状减轻许多。同时维生素 C 更可以及早消除造成疲劳的乳酸物质,对于治疗因肩膀酸痛及高血压所引发的疲劳更具效果。



补充能量的维生素

为了补充身体所需的能量,必须摄取足够的糖类、脂肪、蛋白质等几大营养素,维生素是将这些营养素转换成能量的不可缺少的关键。维生素 B₁、维生素 C、泛酸等,虽无法立刻让这些营养素发挥作用,但却可逐渐让营养素散发出能量,满足身体所需的热能。

维生素B₁

可帮助糖类释放出能量,每天需要量约 100 毫克,且以肠道较能吸收的丙硫硫胺的形式服用最具效果。另外,与大蒜一起服用可以提高吸收率。

泛酸

与三大营养素的代谢关系最密切的就是泛酸。泛酸不足时,热能会降低、身体容易疲劳、精力也会大大地减退。每天最好摄取 20 毫克左右。

维生素C

维生素 C 可强化肾上腺皮质,每日所需摄取量约为 500 毫克。





舒缓压力、能够使您 冲劲十足的维生素



压力会促使新的压力不断产生

适度的压力对人类而言,是具有正面效应的!但压力超过一定的限度时,却会使人顿失冲劲,甚至连身体状况也每况愈下。

经常遇到不如意的事、承受过多压力的人,其消耗维生素 B₁ 的速度非常快。一旦维生素 B₁ 被消耗完毕或不足时,人的精神会变得沮丧失落、不安、易怒,对任何工作都失去兴趣,注意力、集中力大大降低。更严重者,甚至还会出现讨厌自己及丧失自信心等现象。此时,压力就好似滚雪球般越滚越大,一直不断地恶性循环下去。



找寻战胜压力的力量

在现代这个忙碌的社会中,形成压力的原因相当多,人们也许无法完全避开压力,但至少要在压力尚未太严重之前,通过运动或做自己喜欢的事来阻止压力积累。

每个人对压力所能容忍的范围皆有不同。如何促使人类提高对抗压力的耐性呢?维生素的确是具有如此的功效,尤其是维生素 C、维生素 B 群及维生素 E。



维生素C

维生素C可提高肾上腺的功能，促使其分泌对抗压力的激素。一天的摄取量最好为500毫克。

维生素B群

维生素B群不足的人，会因为一些细微的小事就造成身心的压力，因为维生素B群是形成人体精神活动不可或缺的能量之一。

尤其是与糖类代谢相关的维生素B₁，以及能保持神经功能正常的维生素B₆、B₁₂更是生命体的必需。

平时不妨服用一些维生素B的复合制剂吧！



维生素B₁不足会产生压力

减缓压力的维生素

维生素名称	效能
维生素C	提高肾上腺的功能，使其分泌对抗压力的激素
维生素B群	精神及肌肉不可或缺的维生素。维生素B ₁ 可促进糖类代谢，B ₆ 、B ₁₂ 可保持神经功能正常运作
维生素E	可促进自律神经的运作，缓和因压力而引起的疲劳

维生素E

它的作用与维生素C相似，皆可促进肾上腺分泌抗压力的激素。同时，它也可以缓和因压力而引起的疲劳感。





有效治疗感冒及头痛的维生素



治疗感冒有效的维生素

容易感冒的人,通常是因为对病毒的抵抗力较弱而引起的。

90%以上的感冒起因,都是身体受到病毒的感染,因此,要预防感冒就得从增强抵抗力着手。

当病毒侵入体内时,体内的抗毒素会急剧地增加。抗毒素的增加量,则由体内维生素 C 的多少来决定,也就是说,大量摄取维生素,可使体内渐渐产生抵抗力,预防感染到感冒的病毒。

维生素C

它可以促进抗毒素的增加以抵抗病毒,兼具预防及治疗的效用。当您不幸患上感冒,而引发喉咙痛、流鼻涕等初期症状时,可以每隔一个小时摄取 500 毫克的

维生素 C,直到症状消失。如果症状还是无法消失,在一天内总共摄取 20~30 克的量,对身体而言也不至于超出安全范围。



维生素C可将感冒痛击出体外哦!

维生素A

它有助于强化鼻子及喉咙的黏膜,特别是针对感冒初期的症状配合

