



三采文化
台北中區醫院
許云卿 營養師

汕頭大學出版社
台北華南大學附設醫院
李青蓉 營養師 審訂

35种维生素与矿物质的活用锦囊

维生素

矿物质

「养。生。事。典」

你常觉得疲累不堪、没有活力吗？

多摄取富含维生素和矿物质的天然食物，
对增强免疫力和改善体质有很大帮助哦。



本书依不同年龄层，
提醒你必需补充的营养素及注意事项，
贴近你的需求。



提供每种营养素的^{最佳}摄取来源，
让您随时可以轻松补充^{营养素}！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目(CIP)数据

维生素矿物质养生事典 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.5
(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-832-X

I. 维 … II. 三 … III. ①维生素—营养卫生 ②矿物质—营养卫生 IV. R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第023134号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

维生素矿物质养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

责任校对: 邓祚智

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.75

字 数: 250千字

版 次: 2005年9月第1版

印 次: 2005年9月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 36.00元

ISBN 7-81036-832-X/R·84

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



Vitamin & Mineral Knowledge

维生素矿物质养生事典.....



汕頭大學出版社
三采文化
編著

第一養生館

09

Vitamin & Mineral
Knowledge



維生素礦物質養生事典



轻松拥有健康！

均衡和天然的饮食最重要！



■台北医学大学附设医院营养师 李青蓉

现代人都希望能拥有健康的身体，以预防和避免疾病的发生。而均衡的饮食和从天然食物中摄取足够的营养素，是维持健康的不二法门。营养素是维持体力和身体器官的机能、促进食物的吸收利用和细胞的成长不可欠缺的物质。但忙碌的现代人，因为环境变迁和饮食行为改变的影响，往往忽略了饮食的重要性，导致营养不均衡、身体免疫力变差、体力衰退、提早老化等现象发生。

如维生素、矿物质等微量营养素，本身是不能供给我们能量的。供给能量的是多量营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪。但如果没有充分的微量营养素，这些多量营养素便无法发挥作用。在所有食物中皆含有维生素、矿物质，只要均衡且正确地饮食，即可摄取到必要的维生素、矿物质。但是日常食用的食物中，大部分都经过加工处理，以至于营养素都被破坏掉了。因此，适时摄取营养补充品也是必需的。

《维生素矿物质养生事典》除了详细介绍各种维生素和矿物质的功效、注意事项、缺乏时的症状、特殊需求族群之外，还给您最实用的该种营养素的富含食物，及汇整出针对不同族群、疾病等需求的维生素和矿物质等等，非常实用！

看完本书之后，您会发现原来不需花大钱买健康食品，就可以拥有长寿、幸福、健康的人生。

■审订者

台北医学大学附设医院营养师
林口长庚医院新陈代谢科营养师
台北医学大学保健营养学研究所硕士
具药师、丙级厨师、营养师证照
糖尿病合格卫教师

李青蓉

针对自身，聪明补充！

从天然食物中 摄取维生素矿物质最健康！



■台北市立中医医院营养师 许云卿

现代人的健康意识高涨，越来越关心自身健康。在上课时，常有病患问：“对于我这样的症状，该补充些什么维生素、矿物质，或为了预防，我应该多吃哪些食物？”而拜现代科技之赐，各种维生素矿物质的补充制剂种类五花八门，针对不同疾病、族群、年龄应有尽有，为现代人提供了多样的选择。

但站在营养师的专业立场，我依然坚信，在自然均衡饮食的情况下，若热量足够、没有特殊疾病，并不需要额外多补充；但若有偏食习惯，可改变或多摄取其他富含的食物，以达到需要量。因此，我在搜集维生素与矿物质富含食物时，很努力地将较新的资讯放进去，删除少见或不易取得的食物，把较常见的列出来。

还有，至今较少有人去分析食物中某些营养素的含量，如铬、锰……但本书还是尽量将富含的食物列出，目的就是希望人们能多利用这本书，得知自己缺乏的营养素富含在哪些食物当中，并增加对此食物摄食频率，但绝非要你舍弃遵守六大类食物均衡饮食，把此种食物当主食，而是在允许的范围内摄取较多，这样就可从天然食物中摄取到缺乏的维生素或矿物质了。

《维生素矿物质养生事典》花费多人多时的心血整理编写，想给人们提供一本整理完整、编排有序、深入浅出的实用工具书，让健康也可以轻轻松松！

■最佳摄取来源排行榜表格设计者
台北市立中医医院营养师
台湾医药学院营养学系

許雲卿

CONTENTS



第1篇 健康讲堂

身体无法合成的健康物质!

什么是维生素? 14

无机的必需营养素!

什么是矿物质? 16

了解这些知识, 健康事半功倍!

吃这些药物时, 维生素及矿物质在流失! 18

小秘诀, 大健康!

如何妥善保存食物中的营养素! 20

营养补充品能保证健康?

我需要买营养补充品来服用吗? 22

小小动作, 健康大学问!

如何选购营养补充品? 24

贵就是好?!

天然的维生素与矿物质比较好吗? 28

基础知识, 要先了解!

解读计量单位! 30



第2篇 维生素家族

脂溶性维生素

维生素 A 34

维生素 D 38

维生素 E 42

维生素 K 46

水溶性维生素

维生素 B₁ 50

维生素 B₂ 54

维生素 B₆ 58

维生素 B₁₂ 62

烟碱酸 66

泛酸 70

叶酸 74

生物素 78

胆素 80

肌醇 82

维生素 C 84

其他

植物化学物质 88





第③篇 矿物质家族

钙	94
磷	98
镁	102
铁	106
钾	110
钠	114
氯	118
氟	120
碘	122
锌	124
硒	128
铜	130
铬	132
钴	134
锰	136
钒	138
硫	140
硼	142
钼	144



第④篇 健康分龄教室

婴儿	148
儿童	150
青春期	152
成年女性	154
成年男性	156
更年期	158
银发族	160



第⑤篇 量身订作篇

上班族	164
电脑族	166
粉领族	168
外食族	170
素食族	172
烟酒族	174
夜猫族	176
减肥族	178
怀孕妇女	180
学生	182
耗体力一族	184
爱美族	186
旅游出差族	188





第⑥篇 健康百分百篇

失眠	192
抗氧化	194
感冒	196
经痛	198
贫血	200
不孕	202
性功能障碍	204
过敏	206
骨质疏松	208
高血压	210
中风	212
糖尿病	214
癌症	216
胃痛	218
肝病	220
痛风	222
头痛	224
疲倦	226
忧郁	228
增强免疫力	230



第⑦篇 附录索引

营养素参考摄入量	234
维生素与矿物质功用快查表	239



(导 读) How To Use



要 让身体健康，就要摄取充分均衡的营养，这是每个人从小听到大的道理；然而，所谓的营养指的究竟是什么呢？每天吃下这么多食物，你知道吃下的营养又是哪些吗？知道摄取过多的营养也会伤身吗？你知道你的生活形态特别容易缺乏哪些营养素吗？你知道如何摄取营养素才能让身体完全吸收吗？

《维生素矿物质养生事典》不仅提供给你各种维生素矿物质的知识、功效，以及缺乏时的症状，还提醒属于你的特殊族群所应特别补充的营养素，更提供给你每种营养素最佳的摄取方式，让营养在食物烹煮及摄取时不会白白流失。此外，本书更列出每种营养素的每日建议摄取量，提醒你每日应摄取多少营养才刚刚好；而最佳摄取来源排行榜更告诉你哪些食物中含有最丰富的营养素！另外，我们更特别以年龄、职业形态，以及依各种症状为各类型的读者量身打造，给你专属于你的营养需求！本书以轻松易懂的文字说明，配合简明舒适的版面，可轻松了解营养素的世界；而清楚、实用的资料更让你能在生活中灵活应用，创造健康美好的生活！



本书的7大特色



1. 介绍35种人体所需的营养素。

如维生素A、C，及多种矿物质的功效、缺乏及过量症状、摄取族群、摄取方式等知识。

2. 营养素最佳来源排行榜，随时做最充分的补给！

由营养师为你精心找出每种营养素的最佳摄取来源，让你随时可以轻松补充营养素！

3. 食品代换表，营养摄取不头大！

总是搞不懂所需营养素的分量吗？让专业营养师为你代换成轻松易懂的食品单位！

4. 依年龄说明所需营养素，让你跟营养更靠近！

依不同年龄层，如儿童、青春期等，提醒不同阶段的你最需补充的营养素及注意事项，贴近你的需求！

5. 依不同生活及职业形态说明所需营养素。

如上班族、夜猫族等，提醒你不同的生活形态所应特别注意补充的营养素，让你健康做自己！

6. 依症状说明所需营养素，掌握健康靠自己！

依不同症状如头痛、高血压等，提供适合补充的营养素及注意事项，让你改善症状自己来！

7. 版面轻松清楚，便利阅读。

不论是阅读或查询，版面都十分清楚好阅读。



(导 读)
How To Use

1 食品插图

为此种营养素
含量最丰富的食品。

主要功效

介绍此营养素的主要功效。

2

索引
清楚标明
营养素的类别
及名称。



营养素名称

共有35种
人体必需的营养素。

营养素知识百分百

提供此营养素的最佳摄取方式，
及过量摄取时会产生症状。

5 营养素小档案及缺乏症

介绍此营养素的基本资料，
与缺乏时会产生症状。

7

特殊需求族群

说明有哪些族群的人
特别需要补充此种营养素。

9

富含的食物

告诉你此营养素富含在哪些食物中。



8

每日建议摄取量

告诉你专家提供的营养素建议摄入量。

10

最佳摄取来源排行与分量代换

给你营养素含量最丰富的食物，
并将食品换算成每天所需分量。

11

族群名称

依年龄、生活工作形态、症状作分类,说明其所需补充的营养素。



13

健康族群必备大全

此族群需补充的营养素
及应多摄取的食物，
并提醒饮食注意事项。

12

此种族群所必备的生活知识

说明此族群需注意的生活注意事项及建议。

第1篇

健康讲堂

大名鼎鼎的维生素，
对人体究竟有什么帮助？
人体又为什么需要矿物质？

平常只要多吞一些维他命，
就可以维持健康？

而维他命只要选最贵的就对了？
营养素的分量到底要怎么看？
反正营养素对身体有益，所以吃越多越好？

只要看过本书的内容，一定会感到惊讶，
身体健康是靠着如此精密复杂的运作才得以维持；
人体内每一秒都有数不清的化学反应，
而维生素与矿物质更是推动这些化学反应的重要帮手，
不论缺乏或过量，都必然使身体健康失去平衡；
究竟，它们在体内有着什么样的作用？

许多人对营养素一知半解，
似懂非懂的观念反而让这些营养变得危险。
在接下来的篇章里，
我们将为你揭开维生素和矿物质的神秘面纱，
给你正确的观念，
告诉你这些营养素为身体带来的改变，
以及维持身体健康与活力的秘密！

◎身体无法合成的健康物质！

什么是维生素？

..... 14

◎无机的必需营养素！

什么是矿物质？

..... 16

◎了解这些知识，健康事半功倍！

吃这些药物时，维生素及矿物质在流失！

..... 18

◎小秘诀，大健康！

如何妥善保存食物中的营养素？

..... 20

◎营养补充品能保证健康？

我需要买营养补充品来服用吗？

..... 22

◎小小动作，健康大学问！

如何选购营养补充品？

..... 24

◎贵就是好？！

天然的维生素与矿物质比较好吗？

..... 28

◎基础知识，要先了解！

解读计量单位！

..... 30

身体无法合成的健康物质！

什么是维生素？



现代生活的压力和周遭的污染，已经引发我们身体种种的疾病与危机，因此藉由维生素补充营养不足的观念，逐渐在我们周围传播开来：然而您对它的了解有多少呢？

什么是维生素？

一般俗称为“维他命”的维生素，命名者为波兰的学者芬克。1911年，他从米糠和酵母中提炼出可治疗脚气病的成分，而将之命名为 Vitamine，取其源自于生命 (Vita) 必要的元素——胺的英文 amine 含意而来；后来虽然也发现了大量胺以外的化合物，但还是将所有有机物中的微量营养素都称之为维生素。而目前营养学界的正式名称为“维生素”。

一直到20世纪时，科学家才将维生素从食物中分析出来，因此我们对它们的认识，可以说才刚起步而已。而目前已知的维生素共有13种，皆属有机物，其他的仍在研究中。

每种维生素被发现时，都会以英文字母来代表，并都命名为维生素；但随着科学的发达，科学家在研究出其化学结构并且用于医学上后，就会给予特定的化学名称。

维生素有什么作用？

食物中的六大营养素分别为糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水，主要有提供能量、调节新陈代谢、建造身体组织等功能。

而维生素与矿物质虽然没有办法如糖类、蛋白质、脂肪，直接供给生命能量与制造人体所需的肌肉和血液，但却是协助三大营养素在人体中产生各式各样的化学反应，以及调节代谢、辅助已消化的食物进行生物反应，并释放能量，以维持体内器官正常运作的重要营养素。

而因为它们是和身体沟通串连的重要桥梁，也是促进健康相当重要的催化剂，所以除了适时补充，也要让他们确切地发挥作用才行。

而值得注意的是，维生素与矿物质中，除了维生素D外，人体几乎都无法自行合成制造，因此一定要藉由外在食物与维生素或矿物质制剂摄取。