



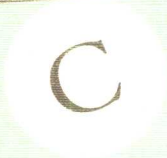
超级

张莹 编著

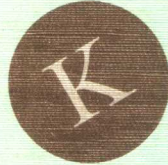
SUPER Vitamin 维生素



A



C



K



B5



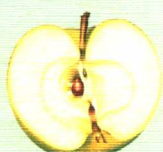
B12



B6



E



B1



SUPER VITAMIN

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级维生素 / 张莹编著. - 北京: 北京工业大学出版社,

2006.3

ISBN 7-5639-1632-6

I. 超... II. 张... 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 (2006) 第006051号

超级维生素

出 版 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 北京工业大学校内 邮编:100022)

策划制作 远流图文工作室(电话:024-86397099 网址:www.booksky.cn)

编 著 张 莹

图片编辑 赵兴华

责任编辑 刘学宽 吕小红

封面设计 赵兴华

发 行 北京工业大学出版社 (电话:010-67392308)

制 版 远流图文工作室

印 刷 沈阳新腾扬彩印有限公司

开 本 728mm×1026mm 1/16

印 张 11

字 数 200千字

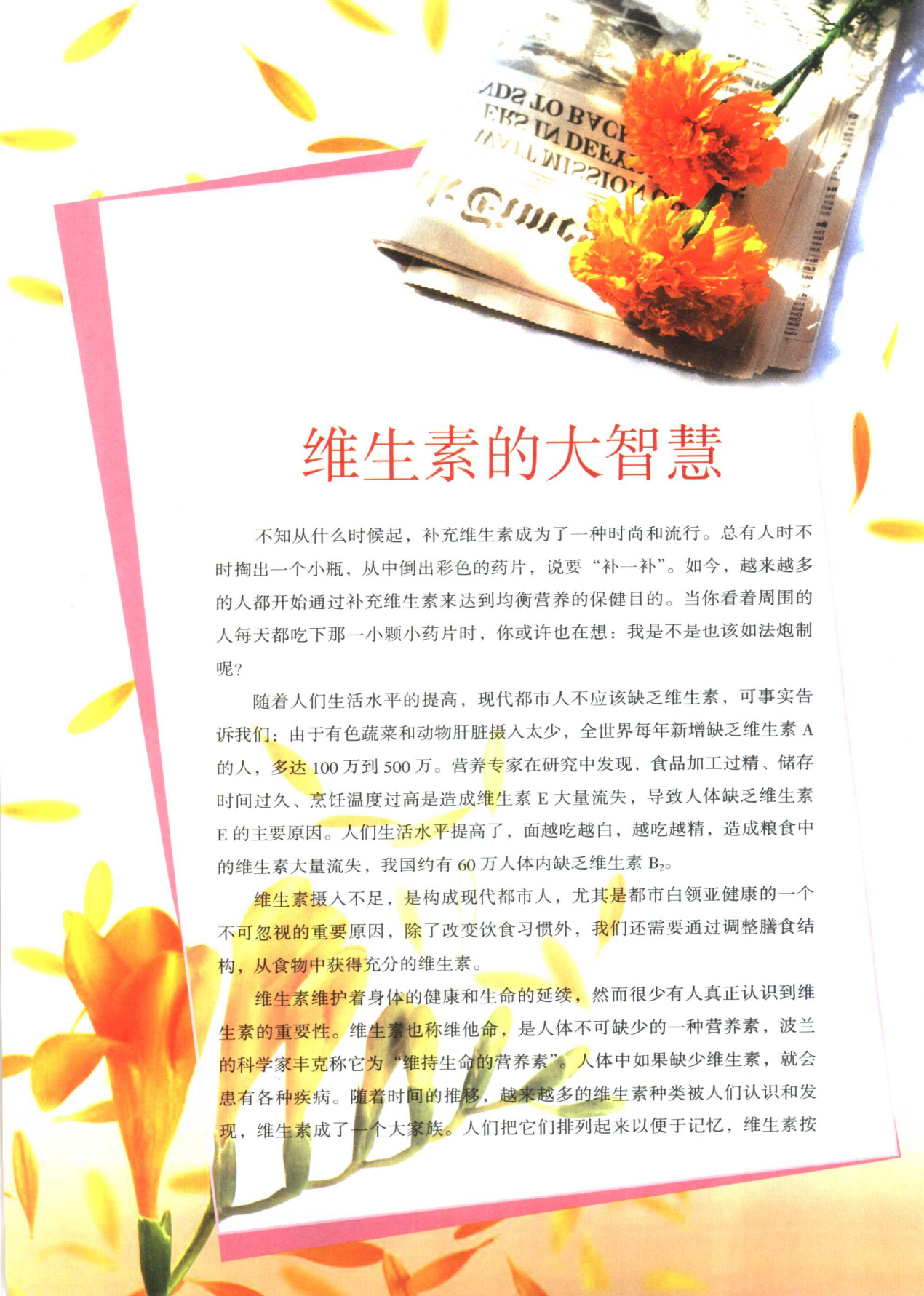
版 次 2006年4月第1版

印 次 2006年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1632-6/R·14

定 价 29.80元(彩版)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系



维生素的大智慧

不知从什么时候起，补充维生素成为了一种时尚和流行。总有人时不时掏出一个瓶，从中倒出彩色的药片，说要“补一补”。如今，越来越多的人都开始通过补充维生素来达到均衡营养的保健目的。当你看着周围的人每天都吃下那一小颗小药片时，你或许也在想：我是不是也该如法炮制呢？

随着人们生活水平的提高，现代都市人不应该缺乏维生素，可事实告诉我们：由于有色蔬菜和动物肝脏摄入太少，全世界每年新增缺乏维生素A的人，多达100万到500万。营养专家在研究中发现，食品加工过精、储存时间过久、烹饪温度过高是造成维生素E大量流失，导致人体缺乏维生素E的主要原因。人们生活水平提高了，面越吃越白，越吃越精，造成粮食中的维生素大量流失，我国约有60万人体内缺乏维生素B₂。

维生素摄入不足，是构成现代都市人，尤其是都市白领亚健康的一个不可忽视的重要原因，除了改变饮食习惯外，我们还需要通过调整膳食结构，从食物中获得充分的维生素。

维生素维护着身体的健康和生命的延续，然而很少有人真正认识到维生素的重要性。维生素也称维他命，是人体不可缺少的一种营养素，波兰的科学家丰克称它为“维持生命的营养素”。人体中如果缺少维生素，就会患有各种疾病。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。人们把它们排列起来以便于记忆，维生素按

A、B、C一直排列到L、P、U等几十种，每一种维生素都有它特有的功效。

维生素A能抗皱美容，保护我们的眼睛；维生素B₂被称为“皮肤的维生素”，帮助我们减肥；泛酸会使人变得精神饱满，皮肤靓丽；维生素C能防治感冒、增强血管弹性，润泽肌肤，防止色素沉着；维生素D能促进钙质吸收；维生素K能止血……

食物是我们日常摄取维生素的主要途径，从食物中摄取维生素，其效果优于服用药物，并且来自于食物中的天然维生素生物活性更强，人体的吸收与利用率更高，且无药物维生素的副作用。工作压力比较大的人群和经常上夜班的人可以从牛奶、黄油、蛋黄等食物中补充充足的维生素D；甜食爱好者需要大量维生素B₁，可以从糙米、燕麦、坚果、芝麻中获得；而减肥族则需要摄取复合维生素B以及维生素C，主要是从水果和蔬菜，如苹果、桃子、萝卜、西红柿等食物中获得；减轻压力和抗忧郁可以多吃些富含叶酸的菠菜、大豆；保护秀发要多吃富含生物素的蘑菇和动物肝脏。

仔细了解本书为您介绍的13种维生素及富含维生素的食物，你会发现它们不但带给你营养与健康，同时还提高你的生存质量。小小维生素蕴涵了健康的大智慧，按照本书的指引，你必将拥有一个身心愉悦、充满活力的人生！



目录

A 维生素 A——明眸活肤源 <<002>

维生素 A 是维生素家族中最具美容作用的营养元素，还能帮助我们保护视力、提高免疫力、防止皮肤衰老。不论是从保健还是美容的角度而言，都是我们必不可少的。

B₁ 维生素 B₁——能量“加油站” <<016>

维生素 B₁ 被称为是“心脏与神经的维生素”，对神经组织及精神状态有十分重要的影响。它在人体内充当辅酶，调节能量代谢和心脏功能，保证人体主要内脏器官的能量供给。

B₂ 维生素 B₂——健身“精英” <<030>

维生素 B₂ 在人体的生长发育方面扮演着相当重要的角色，它能提高人体对蛋白质的利用率，还能加速脂肪代谢的速度，帮助我们减掉多余赘肉，激发身体的活力细胞，让你享受轻松自在的感觉。

<<044> 维生素 B₃ (烟酸)——私人“美容院” B₃

烟酸能维持皮肤和消化系统的正常功能，促进血液循环，降低血压，还能使人体充分利用食物来增加能量，使皮肤更加健康。想要拥有细腻白皙的皮肤，一定要及时补充，它的美白功效会令你大吃一惊！

<<058> 维生素 B₅ (泛酸)——绿色“SPA” B₅

泛酸是抵御辐射的高手，它在肾上腺里产生能量，在消化道内帮助人体吸收营养成分，在免疫系统内保护身体不受病毒侵害。

<<072> 维生素 B₆——人体“建筑师” B₆

维生素 B₆ 是制造抗体及白血球的必需营养素，又是维生素 B 族中健全免疫系统最重要的维生素，并被称为是“女性的维生素”。

超级维生素
SUPER VITAMIN

<086>> 维生素 H (生物素) ——神秘“造型师”

生物素是在我们的身体内长期“潜伏”的神秘客人，常常默默地为我们打理身体的毛发和皮肤，修饰我们的形象。想要塑造美好形象，就多多摄取吧，丰盈亮泽的秀发、精致细腻的皮肤带给你全新的感受！

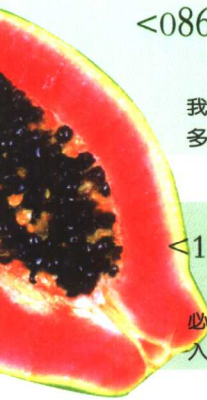
H



<100>> 维生素 B₉ (叶酸) ——生命“解码器”

维生素家族中的叶酸，是富含叶绿素的维生素，它是生成红细胞所必需的，也是细胞生殖中生成 DNA 所不可缺少的物质。但人体如果摄入过多的叶酸，就有可能改变 DNA 的结构，从而导致基因的变异。

B₉



<112>> 维生素 B₁₂——营养“大本营”

在 B 族维生素中，维生素 B₁₂ 是最具效力的，也是人和其他哺乳动物所需的最有威力的营养成分，维生素 B₁₂ 是唯一含有金属离子的维生素，只存在于动物内脏、瘦肉、鱼、蛋、乳品等食物中。

B₁₂



<124>> 维生素 C——免疫“先锋”

维生素家族中知名度最高的维生素 C，不但是美白圣品，更是抗氧化、保护细胞、有效抗癌的维生素。维生素 C 是人体需要量最大的水溶性维生素，能预防感冒、增强体质，是我们健康的守护神。

C



维生素 D——阳光“储备室” <<136>

维生素 D 最早是从鳕鱼及其他油脂丰富的鱼中发现的，动物包括人在阳光的帮助下可以在皮肤中合成，它可以使你骨骼健康，充满活力。

D



维生素 E——保鲜精灵 <<148>

维生素 E 能帮助肌肤抵御来自废气、烟雾及其他污染的危害，能使肌肤水嫩白皙，持久保鲜。想要拥有最美丽的肌肤，就赶快摄取维生素 E 吧！

E

维生素 K——血液“小护士” <<158>

维生素 K 能促进血浆凝血因子在肝脏内的合成，增加骨质蛋白，对人体颈部和脊椎的骨骼发育非常有好处。

K



目录

超级维生素
SUPER VITAMIN



超级

张莹 编著

SUPER VITAMIN 维生素

北京工业大学出版社



维生素

SUPER VITAMIN

明眸活肤源



维生素 A 是人类发现的第一种维生素。1000 多年前，我国唐代著名医学家孙思邈在医学名作《千金方》中记载了食用动物肝脏可以治疗夜盲症的说法。后来，美国科学家又发现鱼肝油可以治愈干眼病，并从中提纯出一种黄色黏稠液体。1920 年，这种黄色黏稠液体被英国科学家曼俄特正式命名为维生素 A。从此以后，国际卫生组织正式将维生素 A 列为人类生存必需的几大营养素之一。

维生素 A 能帮助我们保护视力、提高免疫力、防止皮肤衰老和促进骨骼生长。食物中除了动物肝脏中含有丰富的维生素 A 外，胡萝卜、芒果、河鳗、牛奶等食物也都是我们摄取维生素 A 的“活力源泉”。



透视滋润的力量

人类的皮肤之所以能保持着稳定的湿度和弹性，是由于皮肤里除了正常的细胞构成之外，还含有一种活跃的皮肤细胞，这种细胞在不断地分裂、更新。有人认为水可以促进细胞活跃，其实真正对人体细胞活动起着决定性作用的是维生素 A。

维生素 A 是维生素家族中最具美容作用的元素。对皮肤而言，维生素 A 能调节皮肤表皮和角质层的新陈代谢，保护表皮、黏膜不受细菌侵害。在抗老化、去皱纹、淡化皮肤斑点以及预防皮肤癌等方面，维生素 A 被广泛地运用着。

有了充足的维生素 A，人体内内分泌腺的分泌黏膜才能正常工作，眼疾也会减少，皮肤和头发才会健康。摄取充足的维生素 A，还能改善细胞壁的稳定性，降低空气污染物质对皮肤造成的伤害。

维生素 A 的除皱功能非常明显。尤其在近期，维生素 A 成为了美容研究者最热衷的研究对象。研究者认为，维生素 A 族中的 A 醇、A 酯和 A 酸具有非常好的除皱功能，如果能把维生素 A 安全送到肌肤的最底层，青春永驻的梦想就会瞬间实现，还能帮助恢复肌肤细胞的再生能力。

有些人看上去非常年轻，肌肤不但紧致而且有弹性，这与肌肤真皮层内的胶原蛋白及弹力纤维的多少很有关系。维生素 A 能促进这两种物质再生，更新老旧的细胞角质，甚至还可以加强细胞彼此之间的联结力，让皱纹消失。维生素 A 族中的 A 酸还有治疗青春痘的功效。

我们平时在视力下降的时候，习惯补充一些维生素 A。日常工作常常会造成视觉疲劳，很容易导致维生素 A 的缺乏。维生素 A 缺乏是四大



摄入量

成年男子每日需补充 900 微克的维生素 A，成年女子每日维生素的需要量为 700 微克。

营养学家认为，每天维生素 A 的摄入量一定不能超过 3000 微克，因为这么大的剂量不但会损伤肝脏，还会导致婴儿先天性缺陷。

一般人无须另外药补就可从每日的饮食中获得足够的维生素 A。



营养缺乏病之一，在古代的时候，医书上就有记载。维生素 A 的食物来源较为广泛，一般从动物肝脏、鱼类、蛋类等食物中都可以摄取到。

膳食中维生素 A 的盈缺对健康有着非常重要的影响。由于维生素 A 是视色素的主要组成部分，因此缺乏维生素 A 会引起夜盲症、干眼病，导致视力衰退。

另外，维生素 A 缺乏会使儿童生长缓慢，骨骼、牙齿发育不正常，皮肤干燥，腹泻等。适量补充维生素 A 十分必要，但摄入过量，会导致严重中毒、慢性中毒，甚至死亡。轻度维生素 A 缺乏多由吸收不良、发烧或肾炎引起，应多摄取富有维生素 A 的食物，如猪肝、鸡肝、羊肝、牛奶、蛋黄、胡萝卜、菠菜、韭菜、荠菜、金针菜或果类杏干等食物。

下列几种情况的人应注意维生素 A 的补充。

视力下降巧帮忙

维生素 A 在人体内有许多重要功能。它对视网膜起着重要的保护作用，同时对各种细胞膜具有稳定作用，从而对视网膜的通透性起到调节作用。维生素 A 中对于视觉起作用的是视黄醛，维生素 A 一旦缺乏，视黄醛就会减少，就不能合成足够的视紫质，夜盲症就自然产生了。

及时补充维生素 A，我们的视网膜就会被很好地保护起来。经常使用电脑的上班族要注意保护视力，除了定时休息和注意补充维生素 A 之外，经常远眺、做眼睛保健操，对眼睛也是非常重要的。

呼吸道疾病及时补

维生素 A 能预防呼吸道疾病，对呼吸道及胃肠道黏膜也有很好的保护作用。营养专家指出，从食物中补充维生素 A 是一种安全有效的保健方法。在众多食物中，胡萝卜最能为人体补充足够的维生素 A。春天气候多变，会直接影响呼吸道黏膜的防御功能，因此多吃胡萝卜对身体很有益处。直接服用维生素 A 也可以，口服维生素 A 胶丸每日 0.5~1 毫克；或口服维生素 AD 胶丸，每日 1 丸或隔日 1 丸。

有效抗癌

维生素 A 能预防癌症和心血管疾病。预防癌症除了不抽烟、不吃槟榔、不饮酒过量、控制盐分与脂肪的摄取，还要避免致癌物质进入体内，补充维生素 A 可以减少致癌物质的毒性，抑制自由基(活性氧)产生。经常摄取具有抗氧





化作用的维生素 A，配合健康的生活习惯，可有效降低癌症的得病率。生物学认为，摄入维生素 A 的最佳时间是上午 6：00~10：00。

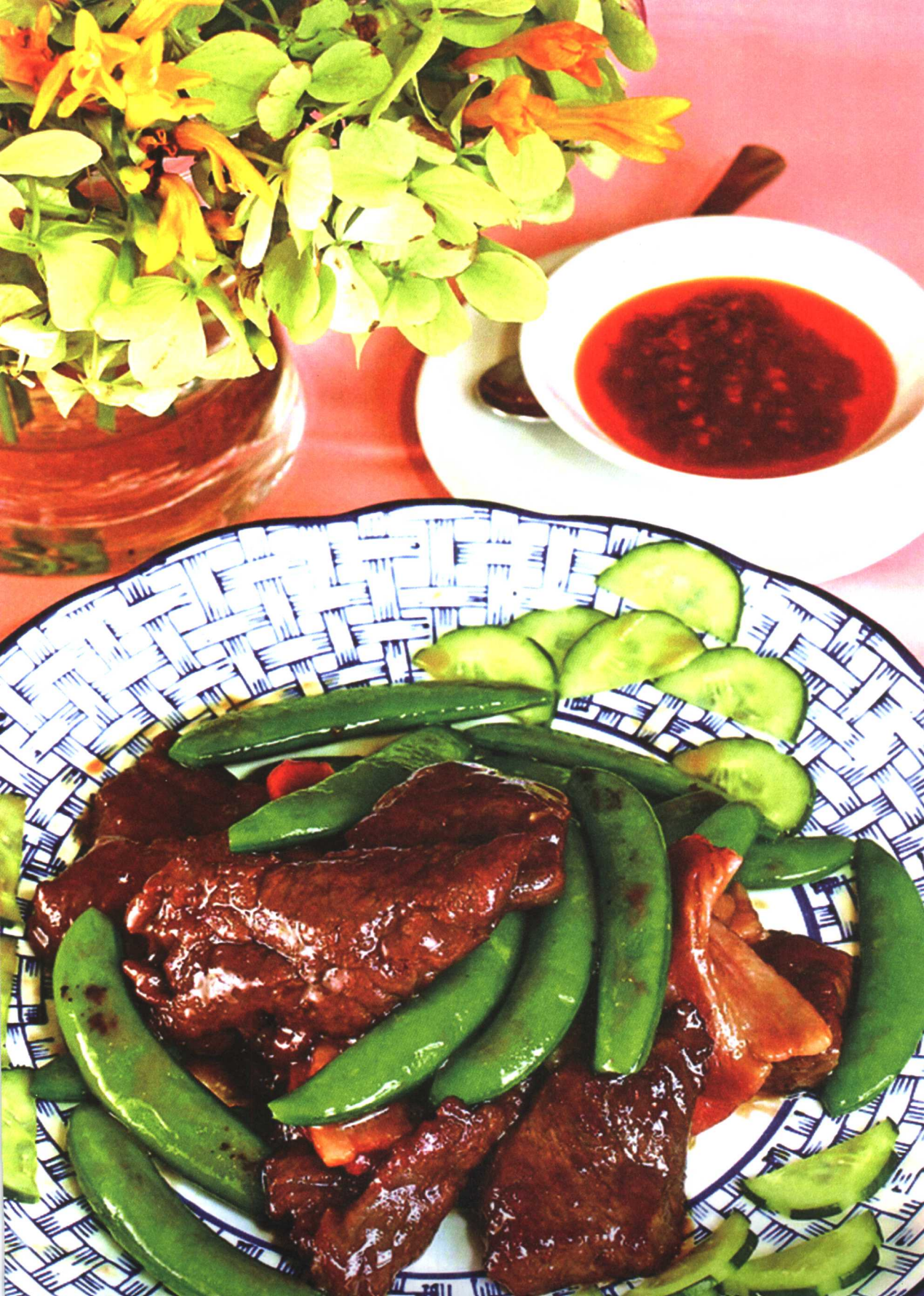
提升记忆力

快节奏的生活，高度用脑的工作，繁忙的交际，不充足的休息……记忆力在不知不觉中损伤。有资料显示，现代女性普遍有记忆力减退、失眠、烦躁等症状，长期接触电脑，辐射损害了健康。这个时候，维生素 A 能帮上你的忙。演员和音乐家最适宜补充维生素 A，背诵台词和乐谱需要耗费大量脑力，因此必须补充充足的维生素 A。维生素 A 具有十分明显的提神作用，能使人神智清明、头脑清晰，它会越来越受到演员和音乐家们的青睐，成为他们的宠儿。受记忆力衰退之苦的你，从现在开始，补充维生素 A 吧。

挖掘维生素 A 的“活力源泉”

维生素 A 被称为是“明眸皓齿的美丽维生素”，对我们的身体非常重要，但总被我们忽视。维生素 A 能保持皮肤、牙齿、毛发、骨骼、黏膜的健康生长，增强视力和生殖机能，缺乏维生素 A 会引起视力减退，出现夜盲症，重者可使角膜软化，甚至穿孔失明，还可能导致头发枯干、

超级
维生素





专家建议

如果每天摄取 400 IU 以上的维生素 E，最少也要摄取 1000 IU 的维生素 A；一星期之中，三餐里含有大量的动物肝脏、胡萝卜、菠菜、香瓜时，没有必要再补充维生素 A；切勿将维生素 A 与矿物质油一起服用；维生素 A 与维生素 B、维生素 D、维生素 E、钙、磷和锌配合摄入时，能充分发挥其功效（必须有锌才能把贮藏在肝脏里的维生素 A 释放出）。



皮肤粗糙、易患感冒、记忆力减退、心情烦躁等症状。

中国人普遍缺乏维生素 A，每 10 个人里面有 7 个人或多或少缺乏维生素 A，这是因为很多人对维生素 A 先天性吸收不良。许多人往往无暇顾及和合理安排自己的饮食，如每日固定的工作餐、经常参加酒宴等等，还有的人觉得动物内脏不干净，从来不吃肝、肾等动物内脏。

维生素 A 只存在于动物性食物中，植物性食物不含维生素 A。动物性食物中，以动物的肝脏、鸡蛋黄和牛奶中维生素 A 的含量最丰富。植物性食物中含胡萝卜素最丰富的，除了胡萝卜以外，还有苜蓿、菠菜、豌豆苗、辣椒和水果中的杏、柿子、芒果等。

下面几种食物你可要特别留意了！

橙色宝贝——胡萝卜

胡萝卜又称红萝卜、黄萝卜等，是胡萝卜素的重要来源，肉质有紫红、橘红、黄、白等多种颜色。富含维生素 A，以及极为丰富的胡萝卜素。原产中亚细亚，阿富汗是紫色胡萝卜最早演化的中心，栽培历史在 2000 年以上。胡萝卜对人体具





有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。胡萝卜中含有的胡萝卜素，分子结构相当于2个分子维生素A，进入肌体后，经过酶的作用，有50%可变成维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。

胡萝卜中的胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利吸收。生吃胡萝卜会损失90%的胡萝卜素，因为胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。胡萝卜切片用油炒，胡萝卜素的保存率为79%；切片油炸，胡萝卜素保存率为81%；切块和肉一起炖，胡萝卜素的保存率高达95%。

吃胡萝卜时不要喝酒，因为当类胡萝卜素的浓度很高时，碰上酒精，就会和自由基结合，使类胡萝卜素由抗氧化剂转变成会攻击正常细胞的促氧化剂。胡萝卜不要和酸味食品（如醋）同吃，醋会使维生素A原遭到破坏。

每天食用1根胡萝卜（约70克），即可满足人体所需。

香香公主——芒果

芒果又名“望果”，取意“希望之果”。果实椭圆滑润，因芒果树高数丈，花开极繁，蜜蜂们望而喜之，也叫蜜望。成熟后果皮呈柠檬黄色，味道甘醇，形色美艳，给人一种温馨亲切之感，充满诗情画意。芒果营养价值很高，维生素A含量高达3.8%，比杏还要多出1倍。芒果中的胡萝卜素含量特别高，不但有益于视力，还能润泽皮肤，是女士们的美容佳果。维生素C的含量也超过橘子、草莓，芒果还含有糖、蛋白质及钙、磷等营养成分，均为人体所必需的营养素。

过敏体质者要慎吃芒果，吃完后要及时清洗掉残留在嘴唇周围皮肤上的汁肉，以免发生过敏反应。身体无过敏反应者切勿数个芒果连吃。

每天食用1个芒果（约100克），即可满足人体所需。

补血佳品——猪肝

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一。尤其是猪肝，其营养含



量是猪肉的十多倍。食用猪肝可调节和改善贫血病
人造血系统的生理功能。猪肝中维生素A 的含量远
远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用，
还能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色。

猪肝是解毒器官，因此买回的鲜肝不要急于烹调，应把猪肝放在自
来水龙头下冲洗 10 分钟，然后放在水中浸泡 30 分钟。烹调时间不能太
短，至少应该在急火中炒 5 分钟以上，使肝变成灰褐色，看不到血丝才
好。

每人每次 50 克，即可满足人体所需。

白色温柔——牛奶

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一。牛奶除了不含纤维素外，
几乎包含了人体所需的各种营养素。牛奶具有很高的饮用价值，可制成
酸奶、干酪、奶油等。牛奶的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物，
还有钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 A、维生素 C 等。

牛奶蛋白质中赖氨酸含量较高，胆固醇含量低，碳水化合物全部为
乳糖，在肠道中可转化为乳酸，有抑制腐败菌生长的作用。牛奶含钙很
丰富，吸收率也很高，铁的含量
较低，吸收率

