

生活

Vitamins & Beauty Health Preservation

维生素美人养生馆

唐码 编著



家庭养生馆

吉林科学技术出版社

家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

维生素美人养生馆

Vitamins & Beauty Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3061-X/Z · 409

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

维生素美人养生馆

Vitamins & Beauty Health Preservation



目录 CONTENTS

维生素

维生素 A

4

柠檬

胡萝卜

芒果

芦笋

维生素 B₆

24

青椒

芦荟

丝瓜

菜花



维生素 B₁

8

燕麦

白菜

西红柿

茄子

维生素 B₁₁

28

冬瓜

荔枝

大葱

菠萝蜜

维生素 E

44

松子

空心菜

芥蓝

腰果

维生素 B₂

12

猪肝

黄豆

生菜

香菇

维生素 B₁₂

32

土豆

小米

薏米

芡实

维生素 H

48

草莓

瘦猪肉

柚子

葡萄

维生素 B₃

16

绿豆

紫菜

无花果

鸡肉

维生素 C

36

枸杞

苤蓝

猕猴桃

菠萝

维生素 K

52

油菜

奶酪

花生油

酸奶

维生素 B₅

20

黑米

豌豆

玉米

橙子

维生素 D

40

牛奶

黑木耳

银耳

猪血

维生素 P

56

杏

樱桃

大枣

橘子

矿物质

钙	60
花生	
核桃	
铁	62
桃	
红小豆	
磷	64
大米	
莲子	
钾	66
石榴	
南瓜	
钠	68
蛤	
石花菜	
碘	70
洋葱	
海带	
镁	72
鸡蛋	
香蕉	
锌	74
牛肉	
栗子	
硒	76
草菇	
芹菜	
铜	78
海水虾	
蜂蜜	

氟	80	铬	90
苹果		啤酒	
绿茶		葵花子	
氯	82	钴	92
食盐		红薯	
橄榄		口蘑	
硫	84	硼	94
萝卜		榛子	
圆白菜		红葡萄酒	
锰	86		
莴笋			
菠菜			
钼	88		
豆角			
小麦			





维生素 A 档案

维生素A的消化与吸收需要矿物质和脂肪的参与。维生素A可储藏于人体内，并不需要每日补给。

维生素A属于脂溶性维生素，可从动物性食物中摄取，也能由植物性食物中的维生素A原——胡萝卜素转化而来。

维生素 A 串串秀

维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功能，因此可以抗衰老、去皱纹。

维生素A能减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，同时淡化色斑，柔润肌肤。

维生素A还有助于保护表皮、黏膜不受细菌侵害，健康皮肤，预防皮肤癌。

维生素A可预防夜盲症及视力减退，治疗多种眼疾，使女人明眸善睐。

维生素A能促进骨骼、牙齿生长。

日本京都大学营养化学研究室教授研究指出：维生素A可以有效预防肥胖，保持女性苗条的身材。

贴心阁

缺乏维生素A，指甲会出现深刻明显的白线，头发枯干，皮肤粗糙，记忆力减退，心情烦躁及失眠。

长期严重缺乏维生素A，会导致干眼症和夜盲症，甚至可导致失明。



维生素 A 加油站

10—15岁少女建议每日摄入量为4600国际单位。

16岁以上的女性建议每日摄入量为4200国际单位。

成年女性每日只需吃1/2根胡萝卜即可满足需要。

成年女性每日只需吃1片芒果即可满足需要。

成年女性每日只需吃1根芦笋即可满足需要。

孕妇需特别注意其安全用量，以免产生畸形儿。怀孕初期摄取量不建议增加。

哺乳期女性前6个月中可额外增加2500国际单位；后6个月额外增加2000国际单位。

过量表现

超量服用6小时后，会显现异常过敏、发热、腹泻、头晕等症状。

补给须知

维生素A与B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、锌一起配合服用，最能发挥功效。

水溶性维生素A特别适合为粉刺所苦的女性。

长期注视电脑屏幕，眼睛易疲倦、干涩的人需补充维生素A。

星语心愿

维生素A是狮子座人所必需的营养维生素。以太阳为守护星的狮子座是12星座中的王者，俗语说：无日月则不明，狮子座跟眼睛息息相关，而维生素A正是保护眼睛的特效元素。



A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸					
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克					
(每百克食物含量)										维生素									
4	0.050	0.02	0.08	-	40	-	1.14	37	-	560	0.13	31	0.2	0.6					
柠檬																			
101	0.8	22	209	1.1	0.14	37	0.65	0.5											
802	0.040	0.04	0.11	-	12	-	0.5	-	3	-	4.81	28	0.07	0.4					
胡萝卜																			
65	0.4	20	232	105.1	0.03	7	0.14	2.8											
13420	0.010	0.04	0.13	-	23	-	1.21	12	-	120	8.05	84	0.22	0.3					
芒果																			
15	0.2	11	138	2.8	0.06	14	0.09	1.44											
583	0.040	0.05	0.12	-	15	-	2	-	43	-	0.1	128	0.59	0.7					
芦笋																			
10	1.4	42	273	3.1	0.07	10	0.41	0.21											
(每百克食物含量)										矿物质									
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒											
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克											

柠檬，又称柠果、洋柠檬、益母果等。柠檬中含有丰富的柠檬酸，被誉为“柠檬酸仓库”。它的果实汁多肉脆，有浓郁的芳香气。

DIY

将柠檬绞汁，加冰糖适量饮用，可以白嫩皮肤，防止皮肤血管老化，消除面部色斑。

胡萝卜对人体具有多种保健功能，因此被誉为“小人参”，因颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜而深受女性的青睐。

DIY

将新鲜胡萝卜研碎挤汁，取10~30毫升，每日早晚洗完脸后，以鲜汁拍脸，待干后用涂有植物油的手轻拍面部，可以祛除色斑，美白肌肤。

芒果，又名杧果、檬果，芒果果肉为黄色，有纤维，味道酸甜不一，有香气，汁水多而果核大。芒果集热带水果精华于一身，被誉为“热带水果之王”。

DIY

将新鲜芒果切成薄片敷在皮肤上，芒果中的消化蛋白酶可将皮肤表面的死皮去除，令粗糙的皮肤变得嫩滑细致。

芦笋的纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化。营养学家认为它是健康食品和全面的抗癌食品。

DIY

黄瓜1根、芦笋2支、苹果1/2个、菠萝1/8个，榨成汁混合，加入少量蜂蜜，制成蔬果芦笋汁。经常饮用可以改善面部皮肤，抚平小细纹。

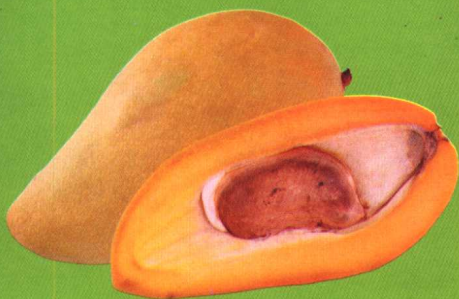
其他富含维生素A的天然食物：动物肝脏、蛋、黄绿蔬菜、菜花、南瓜、杏仁等。



柠檬



胡萝卜



芒果



芦笋

B₁



维生素 B₁ 档案

维生素B₁是水溶性维生素。和所有B族维生素一样，多余的维生素B₁不会储藏于体内，而会完全排出体外，所以必须每天补充。

中国人习惯热食、熟食，而维生素B₁很容易在加热过程中被破坏，同时易溶于水，因此维生素B₁是中国人易缺乏的维生素。

维生素 B₁ 串串秀

维生素B₁参与糖代谢，可以维护人体正常的消化，具有延缓皮肤衰老之功效。

维生素B₁被称为精神性维生素，对神经组织及精神状态有十分重要的影响，能够改善精神状况，消除疲劳。

维生素B₁有助于维持神经组织、肌肉、心脏活动的正常功能。

维生素B₁可以改善记忆力，让女性漂亮更聪明。

维生素B₁能使头发滋润有光泽。

贴心阁

轻度缺乏维生素B₁会有注意力不集中、忧郁、焦躁易怒及记忆力衰退等情形。

缺乏维生素B₁会出现消化不良、体重下降的症状。

缺乏维生素B₁易引发呕吐、便秘、心脏肥大。

长期缺乏维生素B₁会导致脚气病，出现肌肉无力、恶心、食欲不振、手脚浮肿等症状。



维生素 B₁ 加油站

10—19岁的少女建议每日摄取量为1.1毫克。

20—69岁的女性建议每日摄取量为0.8—1.3毫克。

成年女性每日吃1小碗燕麦片可满足需要。

成年女性每日吃约2棵白菜可满足需要。

成年女性每日吃4—5个西红柿可满足需要。

成年女性每日吃4—5个茄子可满足需要。

妊娠、哺乳期女性每天需摄取1.5—1.6毫克。

生病、生活紧张、接受手术时，要增加摄入量。

过量表现

过量补充维生素B₁会出现昏昏欲睡或轻度的喘息症状。

补给须知

B族维生素之间有协同作用，一次摄取全部B族维生素，要比分别摄取效果更好。

维生素B₁在人体内仅停留3—6小时，因此必须每天补充。

维生素B₁怕高温，容易在烹调过程中被破坏。

星语心愿

维生素B₁是射手座人所必需的营养维生素。十二星座中最具有四海之内皆兄弟精神的射手座，是最容易离乡背井的人，而维生素B₁是经常外出或常吃方便速食餐的人最容易欠缺的。

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	烟酸	叶酸	泛酸	维生素
微克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	微克	毫克	微克	微克	微克	毫克	微克	毫克	毫克
维生素														
420	0.3	0.13	0.16	54.4	-	-	3.07	73	-	-	-	25	1.1	1.2
燕麦														
186	7	291	214	3.7	0.45	177	2.59	4.31						
13	0.03	0.04	0.09	-	9	-	0.36	-	59	-	0.02	61	0.6	0.3
白菜														
43	0.7	33	90	48.4	0.04	9	0.87	0.39						
92	0.03	0.03	0.08	-	8	-	0.57	-	4	700	0.37	22	0.17	0.6
西红柿														
10	0.8	24	191	5	0.06	9	0.13	0.15						
63	0.03	0.04	0.06	-	8	-	1.13	-	9	700	0.04	19	0.6	0.5
茄子														
32	0.4	19	152	11.3	0.1	13	0.23	0.48						
矿物质														
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒						
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克						

燕麦即莠麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能量食品。燕麦的营养素不仅含量高，而且质量优，因此成为现代女性欢迎的食物之一。

DIY

燕麦粉3匙加入蜂蜜2匙，混合成“糊”状，薄薄敷于面上10-15分钟，再以温水清洗。可以有效预防暗疮，滋润皮肤。

白菜，又名大白菜、结球白菜，具有较高的营养价值，有“百菜不如白菜”一说。在我国北方的冬季，白菜更是餐桌上必不可少的蔬菜。

DIY

白菜与栗子同炖至熟，常食可改善女性阴虚所致的面色黑黄，并可以消除皮肤黑斑和黑眼圈。

西红柿，又名番茄、洋柿子。虽属蔬菜，但可生食，故为“菜中之果”。

DIY

取1个新鲜的西红柿，洗净切片，贴敷面部30分钟，用清水洗净。长期使用有营养皮肤、消除黑斑的作用。

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，分圆茄子和长茄子两种，以表皮颜色鲜艳、体轻、鲜嫩者为佳。

DIY

选择新鲜的茄子，用刀将茄子切成小片，摩擦面部有雀斑的位置，直到擦红为止。经常使用可以有效减轻甚至消除脸上的雀斑。

其他富含维生素B₁的天然食物：米糠、全麦、猪肉、牛奶等。



燕麦



白菜



西红柿



茄子

B₂



维生素 B₂ 档案

维生素B₂是水溶性维生素，容易消化和吸收。它同样不会积蓄在体内，所以时常要以食物或营养品来补充。

因为饮食不均衡、乳制品摄取不足，维生素B₂成为中国人最易缺乏的维生素之一。

维生素 B₂ 串串秀

绝大多数维生素都是无色的，只有三种例外，黄色的维生素B₂正是其中之一。

维生素B₂能够促进机体发育和细胞的再生。

维生素B₂可促进皮肤、指甲、毛发的健康生长。

维生素B₂有助于消除口腔内、唇、舌的炎症。

维生素B₂能增进视力，减轻眼睛的疲劳。

维生素B₂通过和其他物质相互作用，帮助碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢，有助于女性保持苗条的身材。

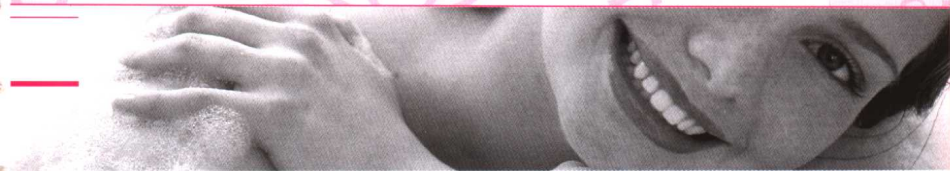
贴心阁

缺乏维生素B₂会导致脂溢性皮炎（眼、鼻及附近皮肤皮脂分泌过旺，而且有皮屑及硬痂）。

缺乏维生素B₂会引起嘴唇发红、口腔炎、口腔溃疡、口角炎、舌炎。

缺乏维生素B₂会使眼睛充血，易流泪，易有倦怠感，头晕。

缺乏维生素B₂还会引起阴道瘙痒。



维生素 B₂ 加油站

成年女性建议每日摄取量为1.0—1.5毫克。

成年女性每日吃1两动物肝可满足需要。

成年女性每日吃约1千克黄豆可满足需要。

成年女性每日吃3棵生菜可满足需要。

成年女性每日吃3—4只香菇可满足需要。

妊娠期女性需要每日摄入1.6毫克。

哺乳期的女性，前6个月每日摄取1.8毫克，之后的6个月每日摄取1.7毫克。

过量表现

一次服用过多维生素B₂，可能引起瘙痒、麻痹、刺痛、灼热等不适症状。

补给须知

维生素B₂与维生素B₆、维生素C等协同作用，效果最好。

摄取高热量食物时，必须配合摄取更多维生素B₂。光是维生素B₂的天敌，应尽量避免光保存。

长期处于精神紧张状态的人需要补充维生素B₂。

星语心愿

维生素B₂是巨蟹座人所必需的营养维生素。十二星座中具母性本能的巨蟹座，好像家庭中的妈妈一般善良顾家，但身形却受到影响。维生素B₂是消除肥胖的维生素，可帮助脂肪燃烧，促进细胞再生，减轻疲劳、贫血等症状。

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
毫克	毫克	毫克	毫克	微克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	微克	毫克	毫克	毫克	毫克
维生素														
10756	0.222	41	0.89	52.8	30	420	0.3	28	1	-	-	1000	6.4	13.5
猪肝														
54	7.9	330	300	88.3	0.65	24	3.86	19.2						
28	0.41	10	0.59	-	-	-	18.9	-	34	-	0.17	260	1.64	2.1
黄豆														
169	8.3	400	1800	0.5	1.35	199	3.04	6.16						
133	0.03	0.06	0.05	-	4	-	1.02	-	29	-	0.8	73	0.2	0.4
生菜														
36	1.3	24	250	147	0.08	29	0.21	11.15						
3	0.19	1.26	0.45	1.7	5	17	0.66	-	-	-	20	240	16.8	7.93
香菇														
83	10.5	258	1960	11.2	0.45	104	8.57	6.42						
矿物质														
钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒						
毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	毫克	微克						

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。

DIY

动物肝适量，洗净后入水煮熟，打入鸡蛋，依个人口味加入调味品。经常食用此汤有利于眼睛的健康，使女人真正秋水盈盈、顾盼生辉。

黄豆既可供食用，又可榨油。由于营养价值很高，被称为“豆中之王”、“绿色的牛乳”等，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。

DIY

新鲜黄豆250克，用米醋浸泡大约15天，每天食用5~10粒，可使皮肤细嫩光滑，皱纹减少，还有抗衰老、延寿之功效。

生菜即叶用莴笋，因适宜生食而得名，质地脆嫩，口感鲜嫩清香。

油麦菜也是叶用莴笋的一种，叶片较长，是近年来蔬菜市场上出现的一个新面孔。

DIY

将生菜洗净，加入适量沙拉酱直接食用。常食可有利于女性保持苗条的身材。

香菇，又称香菌、冬菇，素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。由于含有一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等，故味道特别鲜美。

DIY

豆腐切块，中间挖空，香菇剁碎加调料及淀粉，填入其中，煮熟淋上香油即可。常食可减肥轻身。

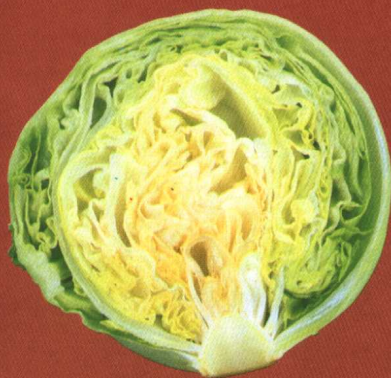
其他富含维生素B₂的天然食物：牛奶、绿叶蔬菜、蛋、鱼类、奶酪等。



猪肝



黄豆



生菜



香菇

美丽天天见