

<<维生素保健康全书>>

图书基本信息

书名：<<维生素保健康全书>>

13位ISBN编号：9787530878217

10位ISBN编号：7530878212

出版时间：2013-5

出版时间：马莉 天津科技出版社 (2013-05出版)

作者：马莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;维生素保健康全书&gt;&gt;

## 前言

随着人们生活水平的不断提高,人们的生活日益倾向于健康化,所追求的生活也不再只是简单的温饱,而是更注重营养均衡及合理搭配。

维生素是食物营养中必不可少的营养素,同时,维生素也是人体酶系统的构成要素,对维护人类健康起着重要作用,它能调节人体的新陈代谢,使身体的各个部位有效地运作并维持身体的最佳状态。

世界卫生组织报告指出,人类常见疾病有135种,其中106种疾病与维生素摄取不足有关。

如果人体内缺乏维生素,或维生素摄取量不平衡,其他营养素就不能被人体顺利吸收、利用,从而引发多种疾病,严重的甚至会导致死亡。

可以说,没有维生素,人类的各项生命活动将不能进行下去。

维生素是人类生存所必需的营养元素。

科学地摄取维生素对正常的生命活动至关重要,有很多医学专家指出,很多维生素缺乏病患者由于不了解自己得病的原因,没有补充相应的维生素,而是一味地服用各种药物,长期用药的结果是老病未愈,又添新病。

正确地摄取维生素,不仅可以增强体力还能提高自身的免疫力。

体内有足够的维生素,不但不容易感冒,还能有效地预防一些慢性病。

此外,维生素还能让你年轻漂亮,维生素对现代人的皮肤保健至关重要。

维生素在人体多种代谢活动中充当重要角色,它促进蛋白质、糖和脂肪的合成,促进人体生长发育,提高人体免疫力,延缓人体衰老……其中,维生素A、维生素c及维生素E的美容功效十分显著。

维生素E有很强的抗氧化作用,它可以让细胞代谢活跃,使细胞恢复年轻状态,淡化肌肤斑点。

维生素A则可防止癌细胞增殖。

另外,维生素A对眼球的晶状体形成有很重要的作用,维生素A不足,常会出现视力减退、肌肤干燥、容易感冒、动脉硬化以及胃溃疡等症状。

维生素c可增强身体免疫力而预防疾病发生,维生素C不足能引起维生素c缺乏病(又称“坏血病”),维生素C还与病毒抑制因子的产生有关,对预防及治疗感冒有很大的作用。

此外,维生素C对于美容、抗过敏、抗组胺均有一定作用。

维生素B,不足,则可引起头脑退化。

一般人只知道维生素B1不足引起脚气病,但不知脑细胞利用葡萄糖转化为能源时也不可缺乏维生素B1。

如果维生素B1不足的话,脑功能就会下降,造成糊涂、打瞌睡现象。

所以,当人们出现打瞌睡时,就要注意看看自己是不是维生素B1不足了。

许多人认为,如果能够合理膳食,全面、均衡地摄取各种营养,就可以满足人体对维生素的需要,无需额外补充。

从理论上来说确实如此,但事实并非尽然。

由于繁忙的生活节奏、不合理的饮食习惯,食品加工烹调过程中的营养流失等因素,不同人群、不同年龄段对维生素的需求量不同,维生素摄入不足或不均衡的现象还普遍存在。

所以,除了改变饮食习惯,调整膳食结构外,每天额外补充一些维生素也很有必要,在服用维生素时,由于年龄和个体的差异,人体所需要的维生素也会有所不同,因此科学掌握维生素知识就显得尤为重要。

本书全面介绍了维生素与人体健康的关系,指出了维生素缺乏或摄入过多对人体健康的危害,详细介绍了各种维生素对人体的生理用途、用量、不良反应、注意事项及正常人每天所需营养供给量,并详细讲解了日常各种食物的维生素含量、营养价值及搭配宜忌,以便读者更好地做到合理搭配饮食、科学烹调加工食物及选择自己最需要的维生素,并掌握正确的维生素摄取方法。

本书内容丰富,通俗易懂,适合当代崇尚健康、追求健康、迫切需要了解和加强维生素方面的科学知识的广大朋友阅读参考。

《维生素保健康全书》分为“人体健康离不开维生素”“维生素应该这样补”“维生素与美容抗衰”“不同人群的维生素保健方法”“维生素的最佳搭档:矿物质”“常见食物中的维生素档案”“维

## <<维生素保健康全书>>

生素是个好医生”七篇，详细向你介绍维生素的种类及各自功效，维生素缺乏与过量的危害，科学、高效地补充维生素的方法，矿物质对维生素吸收及功能发挥的影响，如何从食物中高效摄取维生素等知识。

通过阅读本书你将会全面了解维生素的重要作用，掌握自身所必需的维生素知识，享受维生素为你带来的健康生活。

## <<维生素保健康全书>>

### 内容概要

《维生素保健康全书(超值白金版)》全面介绍了维生素与人体健康的关系，指出了维生素缺乏或摄入过多对人体健康的危害，详细介绍了各种维生素对人体的生理用途、用量、不良反应、注意事项及正常人每天所需营养供给量，并详细讲解了日常各种食物的维生素含量、营养价值及搭配宜忌，以便读者更好地做到合理搭配饮食、科学烹调加工食物及选择自己最需要的维生素，并掌握正确的维生素摄取方法。

## &lt;&lt;维生素保健康全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 人体健康离不开维生素 第一章 维生素的秘密 什么是维生素 维生素的发现之旅 维生素的命名和分类 维生素的来源 天然维生素与合成维生素 如何选择维生素 维生素之间的相互作用 维生素与其他营养素的作用 中国人碗里最缺的五种维生素 人体中的维生素是怎么流失的 第二章 走进维生素家族 维生素A——眼睛滋润剂 维生素B——精神振奋剂 维生素B——身体修复工程师 维生素B——细胞活化专家 维生素B——健脑助手 维生素B——万能“吸油纸” 维生素B——血液的“保护神” 维生素C——人体免疫干将 维生素D——钙质护卫队 维生素E——青春不老泉 维生素K——止血护肝 维生素P——血管保护者 叶酸——胎儿守护神 泛酸——压力化解散 生物素——秀发不再脱落 肌醇——促进脂肪代谢 对氨基苯甲酸——返老还童的秘密 维生素B——护肝卫士 维生素B——降胆固醇高手 维生素B——饱受争议的抗癌战士 维生素Bt——脂肪燃烧者 维生素U——治溃疡专家 第三章 维生素的保健功效 维生素是天然的美容品 维生素能够提高记忆力 维生素促进人体发育 维生素增强细胞活力 维生素可以延年益寿 维生素有利于优生优育 维生素是天然的塑身药 维生素可加快伤口愈合 维生素缓解暴力情绪滋生 维生素的补血奇功 维生素能够提高免疫力 维生素能够防癌抗癌 第四章 维生素失调危害多 补维生素要适量，过多过少皆有害 维生素A 缺乏与过量的危害 维生素B 缺乏与过量的危害 维生素B 缺乏与过量的危害 维生素B 缺乏与过量的危害 维生素E 缺乏与过量的危害 维生素C 缺乏与过量的危害 维生素D 缺乏与过量的危害 维生素K 缺乏与过量的危害 叶酸缺乏与过量的危害 泛酸缺乏危害也不小 如何判定自己缺少哪些维生素 第二篇 维生素应该这样补 第一章 吃出健康，高效摄取维生素 维生素最好从食物中摄取 维生素A 与蛋白质一起食用吸收率高 大蒜使维生素B 在体内长时间保存 多种方法助你高效摄取维生素B 吃鱼皮，喝鱼汤助你高效摄取维生素B 当季蔬菜水果维生素C 含量高 油有助于胡萝卜素吸收 协调搭配食物，获取丰富维生素 维生素强化食品助你高效摄取维生素 第二章 一年四季中的维生素补充法则 春天到，老人孩子亟须补维生素D 春天易感染，维生素来帮忙 夏季没胃口，注意补充维生素 夏季防晒，补充维生素E 秋季养肺，维生素当先 维生素助你抗击“秋老虎”和“贼风” 冬季，让维生素为你暖身 维生素是你冬天里护齿的好帮手 冬天去哪里寻找维生素A 芒种时节，B族维生素助你驱蚊 谷雨补充B族维生素让你心情平缓 春夏秋冬，一年四季都要补充维生素C 记住补充维生素的最佳时间 第三章 科学服用维生素，重在细节 日常适量补充维生素很必要 维生素要在饭后服用 选购优质维生素有妙招 吃鱼肝油防治佝偻病要多加注意 了解维生素的用量标准 如何确定维生素计量单位 知晓维生素间的单位换算 补充维生素C 禁忌多 别拿鱼油当鱼肝油补 维生素不仅能内服，也可以外用 颜色帮你判断蔬菜中胡萝卜素含量 保留营养不浪费，饮用牛奶技巧多 生吃鸡蛋会影响生物素吸收 食用精炼油容易缺乏维生素E 常喝软饮料会导致维生素缺乏 黑面包比白面包含有更多维生素 第四章 保鲜维生素，让营养不流失 冷冻让你家的维生素最新鲜 摘、洗、切——小动作可能破坏大营养 烹饪方式与维生素 小器具大影响：厨具与维生素的关系 醋和淀粉，维生素的好朋友 巧用保鲜膜保营养，给剩菜撑起“保护伞” 有些粥可以放面碱，有些粥不可以 这样“吃”茶，茶中维生素不流失 维生素C 可以这样保鲜 学会选购食物，让维生素更新鲜 巧吃菠菜获取更多维生素 第五章 小心药物破坏维生素的保健功效 维生素并非和所有药物都“一拍即合” 利尿剂导致维生素B 流失 口服避孕药要补充维生素B 维生素须与抗癫痫药物间隔服用 药物与叶酸间的服用宜忌 补充维生素K 要避免这些药物 药物对维生素A 的副作用 药品与维生素之间的配伍关系 药物对维生素E 的副作用 这些药物与维生素C 同服要多注意 第六章 常用维生素制剂简介及服用说明 维生素制剂的选择方法 安全购买维生素制剂 如何服用维生素效果最佳 服用维生素制剂的注意事项 维生素制剂的药用与食用 服用某些维生素时也需忌口 维生素A 胶丸 维生素AD 胶丸 维生素B 片 维生素B 缓释片 维生素C 片 维生素B 片 维生素E 胶丸 烟酸片 维铁片 泛酸钙片 第三篇 维生素与美容抗衰 第一章 润泽肌肤，增白养颜的维生素 皮肤的软化剂——维生素E 补足维生素B，肌肤光滑有弹性 维生素A+ 维生素E：美肤、润颜、防青春痘 维生素B+ 维生素B+ 维生素C：利水润肤显成效 B族维生素+ 维生素E：增白肌肤，生津润燥 维生素A+ 维生素C：抗氧防衰葆青春 多种维生素悦肤粥，健康美颜兼得 补足维生素D，营养肌肤美容颜 天然美容法——自制维生素美容面膜 富含维生素的花粉：健美养生，滋养肌肤 第二章 祛斑、除痘与抗皱的维生素 名副其实的除皱大王——维生素A 蝴蝶斑的克星——维生素C 维生素A+B 族维生素+ 维生素C：消除皱纹，白嫩肌肤 维生素A+ 维生素E：祛皱除痘两不误 维生素B+ 维生素B：滋阴润燥祛色斑 维生素C+ 维

## &lt;&lt;维生素保健康全书&gt;&gt;

生素E：助你做美丽的无斑女郎 芦荟富含维生素，祛痘淡斑是能手 第三章 护发养发的维生素 头发保养需要哪些维生素 泛酸，为少白头朋友解烦恼 B族维生素+ 维生素C：去屑保湿的最佳护发拍档 维生素B+ 维生素B+ 维生素B：补养精血，润肤乌发 维生素P：乌发补肾、润五脏 黄豆芽，含有多种维生素的护发使者 生物素+ 维生素E：少白头和秃顶的拯救者 自制维生素发膜，养发护发时尚之选 第四章 养目护眼的维生素 及时补充维生素A，全方位护眼效果好 常食维生素B，让眼睛水灵灵 维生素B 补足了，远离眼疾视力好 及时补充维生素C，防止白内障发生 菊花伴B族维生素，舒肝明目见效快 合理补充维生素B，清心明目有保障 补足三种维生素，眼睛年轻又闪亮 维生素B，功能多样的护眼天使 荸荠，维生素丰富的护眼菜 第五章 香口健齿的维生素 维生素B+ 维生素B：口中异味无处寻 维生素C 补足了，牙龈健康口气香 B族维生素+ 维生素C：理气滋阴香口健齿 及时补充维生素D，护齿固齿有保障 补足维生素A，漂亮牙齿不用愁 维生素A+ 维生素D，让牙齿从此不“危” 生牛奶加鸡蛋，多种维生素护齿保健 维生素与钙质一起补，健美牙齿 第六章 塑身美体的维生素 美乳标准及维生素的作用 吃对维生素，把握每月丰乳良机 海藻、卵磷脂、苹果酸与B族维生素节食法 合理补充维生素A，肌肤滋润塑身形 维生素B+ 维生素C：美体塑身的健康组合 维生素B 补足了，理气降压身材好 及时补充维生素B，清热解毒降脂瘦身“维生素餐”能瘦身是误区 第七章 保持年轻、活力和性感的维生素 消除疲劳、补充能量的五大维生素 辅酶Q，帮你留住青春的脚步 维生素A+B族维生素，让你神采焕发 缓解压力、使你冲劲十足的两种维生素 B族维生素+ 维生素C+ 维生素E：益气延年增活力 维生素D，滋阴补血添活力 MVP 维生素方案，为你带来“性”福 富含多种维生素的葡萄，告别衰老的青春使者 第四篇 不同人群的维生素保健方法 第一章 维生素与婴幼儿健康 儿童是否需要补充维生素 婴儿期补维生素决定孩子一生 儿童缺乏维生素的表现 儿童缺乏维生素A 易患病 小儿佝偻病与维生素D 维生素对儿童智力的影响 能改善儿童心脏功能的维生素 儿童服用维生素过量的表现 儿童补充维生素不宜选择药补 能促进儿童长高的维生素 第二章 维生素与女人健康 维生素与女性健康 女性普遍缺乏维生素 不同时期女性需要补充的维生素 青春期少女，巧补维生素 更年期女性对维生素的需求 维生素与经前紧张综合征 孕妇呕吐服维生素B 要注意 母乳喂养宝宝，妈妈要补足维生素 要想孩子有口好牙，孕期补足维生素 补充维生素，远离不孕之忧 第三章 维生素与中老年人健康 维生素与中老年人健康 老年人补充维生素注意什么 老年人缺乏维生素的表现 老年人如何补充维生素 被压力围困，维生素带你“突围” 维生素及时补，“男性综合征”难上身 预防骨质疏松，维生素D、维生素K 需联手 多补维生素，延缓衰老正当时 高脂血症慎补何种维生素 老年人寿斑与维生素 老年人智力障碍与维生素 维生素B 让中年的你享受和谐性生活 留不住维生素D，风湿容易缠上你 第四章 维生素与特殊人群健康 上班族需要的维生素 SOHO族需要的维生素 素食族需要的维生素 肉食族需要的维生素 外食族需要的维生素 夜猫族需要的维生素 吸烟族需要的维生素 脑力族需要的维生素 运动族需要的维生素 嗜酒族需要的维生素 司机族需要的维生素 美容族需要的维生素 高温族需要的维生素 差旅族需要的维生素 低温族需要的维生素 主内族需要的维生素 第五篇 维生素的最佳搭档：矿物质 第一章 鸳鸯配——维生素与矿物质的亲密关系 矿物质与维生素相互合作 只要青春不要痘——维生素A+ 锌 燃烧脂肪不是梦——维生素+ 碘 戒毒戒酒的营养素——B族维生素+ 镁+ 钙 促进抗氧化——维生素E+ 硒 告别缺铁性贫血——维生素C+ 铁 治疗溶血性贫血——维生素B+ 钴 抵抗脚气病——维生素B+ 硫 第二章 多种矿物质，健康生活不可缺 生活中常见的矿物质缺乏 如何检测身体的微量元素 钙是人体的“生命元素” 磷在人体内有何功用 镁在人体内作用 大钾的主要功能有哪些 钠是人体“生命之盐” 氯能保持体内水分 硫是很好的美容元素 铁是最棒的补血物质 碘抵抗辐射最有利 锌是永葆青春的良药 硒是抗氧化的能手 铜有助于健脑防癌 铬降低血压防血糖 钼可减少致癌物质 铅是体内的“危险分子” 氟是牙齿的守护神 钴帮助人体制造红细胞 硼对肌肉有强化作用 第三章 摄取矿物质，天然食物是来源 富含矿物质的蔬菜 富含矿物质的豆类 富含矿物质的食用菌类 富含矿物质的坚果类 富含矿物质的水果 富含矿物质的谷物 富含矿物质的肉类 富含矿物质的水产品 富含矿物质的调味品 第四章 科学地补充矿物质，吃对了才有效 人体对微量元素的日需求量 补充矿物质的最佳形式 补充微量元素的三大原则 微量元素的两面性 矿物质之间有相互作用 让身体对矿物质最大化吸收 有些食物成分影响矿物质吸收 “金字塔”式膳食是摄取矿物质的有利方法 保健品补矿物质，慧眼识珠选良品 矿物质制剂的补充注意事项 春季，孩子补钙的好时节 冬季御寒多补充钙和铁 夏季出汗多，合理补充矿物质 秋季吃南瓜补充矿物质 每天补点矿物质，可降低血脂 日常就补矿物质，远离不“性福” 第六篇 常见食物中的维生素档案 第一章 富含维生素的五谷杂粮 大米 面粉 小米 黑米

## &lt;&lt;维生素保健康全书&gt;&gt;

燕麦 黄豆 玉米 高粱 薏米 糯米 荞麦 豌豆 红豆 绿豆 黑豆 第二章 富含维生素的蔬菜 白菜 菠菜 黄瓜 空心菜 番茄 茄子 胡萝卜 韭菜 卷心菜 芹菜 青椒 蒜薹 洋葱 萝卜 山药 土豆 木耳 第三章 富含维生素的水果 苹果 葡萄 柚子 香蕉 西瓜 草莓 樱桃 柠檬 橘子 芒果 大枣 菠萝 梨 桃 猕猴桃 木瓜 第四章 富含维生素的肉类 猪肉 牛肉 羊肉 鸡肉 鸭肉 兔肉 猪蹄 马肉 驴肉 鸽肉 第五章 富含维生素的禽蛋类 鸡蛋 鸭蛋 鹅蛋 鹌鹑蛋 鸽蛋 松花蛋 第六章 富含维生素的水产品 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 带鱼 甲鱼 鳝鱼 鳊鱼 黄花鱼 鳙鱼 鲈鱼 虾 螃蟹 鱿鱼 海蜇 蛤蜊 海参 第七章 富含维生素的干果 花生 葵花子 栗子 核桃 开心果 榛子 松子 南瓜子 杏仁 腰果 无花果 第八章 富含维生素的其他食物 牛奶 羊奶 酸奶 蜂蜜 茶 啤酒 酵母 葡萄酒 咖啡 豆浆 茴香 大蒜 姜 第七篇 维生素是个好医生 第一章 皮肤科疾病的防治 脱发 银屑病 鱼鳞病 酒糟鼻 粉刺 痱子 足癣 晒伤 皮肤瘙痒 尼克酸缺乏病 第二章 五官科疾病的防治 鼻炎 头痛 花粉热 鼻出血 慢性咽炎 白内障 眼疾 夜盲症 口臭 口腔溃疡 牙龈出血 磨牙 第三章 消化系统疾病的防治 慢性胃炎 胃溃疡 胃肠神经功能紊乱 胃痛 溃疡性结肠炎 便秘 痔疮 肝炎 胆结石 烧心 第四章 心脑血管疾病的防治 心脏病 中风 高血压 低血压 动脉硬化 下肢静脉曲张 高脂血症 低血糖症 血稠 第五章 呼吸系统疾病的防治 哮喘 支气管炎 流行性腮腺炎 扁桃腺炎 白色念珠菌感染 第六章 精神性疾患的防治 失眠 忧郁 焦虑 压抑 自律神经失调 慢性疲劳综合征 老年痴呆 第七章 妇科病的防治 更年期综合征 痛经 阴道干涩症 不孕 流产 经前症候群 第八章 男性病的防治 性功能障碍 前列腺炎 精索静脉曲张 性病 阳痿 输精管结扎 第九章 癌症的防治 胃癌 肺癌 肾癌 大肠癌 食道癌 乳腺癌 第十章 其他常见疾病的防治 感冒 饮酒过度 中毒 肌肉酸痛 骨折 亚健康 时差综合征 过敏 少白发 贫血 坏血病

## &lt;&lt;维生素保健康全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：女孩儿进入青春期的时间是13~15岁，是生长发育的一个高峰期。此阶段女孩小断长高，体重增加，骨骼、肌肉都出现了一定的变化，乳房和生殖器官发育，出现了月经。

生理上的变化也必然导致心理上的种种变化，这一时期女孩可能会出现种种的叛逆行为。

青春期少女，对营养素的需求开始增加，甚至超过了成人。

这时特别需要注意补充维生素和矿物质。

营养素摄入充足可以提高青春期少女的免疫力，从而起到预防疾病的作用。

维生素是保证青春期健康发育的重要因素。

我国青少年膳食中维生素A普遍缺乏，因为乳、蛋及动物性食品用量少，主要来自蔬菜中的胡萝卜素。

青春期维生素A供给量每天不少于700国际单位，才能满足正常生长发育的需要。

维生素B1和维生素B2及尼克酸的需要量均随热量摄入量的增加而增加，在紧张的脑力和体力活动期，上述三种维生素需要量也相应增加；所以在考试期间及高强度体育训练期间，应多补充富含维生素B1和维生素B2及尼克酸等食物来满足特殊的消耗。

维生素C能促进发育和增加青少年对疾病的抵抗力，防止骨质脆弱和牙齿松动，青少年对维生素C的需要量不低于成人每天75毫克的需要量，新鲜水果及蔬菜多富含维生素C。

其他维生素，如维生素D、维生素E、维生素B12、叶酸等对青少年生长发育也是必需的。

总之，为避免青春期缺乏维生素，应经常注意动物性食品及新鲜水果、蔬菜的摄入。

更年期女性对维生素的需求对于女性更年期综合征，我们都不陌生，然而很多人并没有意识到，所谓的更年期综合征恰恰就是气郁体质造成的。

女性性腺卵巢，大约从35岁即开始生理性退化，使雌激素的分泌逐渐减少，这一时期医学称作围绝经期。

在随后时期，女性开始进入更年期，并出现更年期综合征，主要表现是妇女因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以自主神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群，例如易激动、易流泪、焦虑、消沉、抑郁、多疑、失眠、记忆力减退、注意力不集中等，而这些正是气滞、气郁的结果。

花开花谢自有期，新陈代谢是不以人的意志为转移的客观规律，更年期是人生的必然一站，宛如列车的一次转弯，发生点颠簸、不够平衡是不足为怪的，没有必要害怕更年期出现的种种变化。

只要注意膳食清淡，忌厚味，适当的补充身体所需的维生素，就能顺利地度过更年期，迎接人生的第二春天。

女人进入更年期之后需要补充的维生素主要包括B族维生素和维生素E。

B族维生素具有维护神经系统正常功能，改善精神状态，抵抗压力等功效，能部分缓解更年期症状；维生素E是强大抗氧化剂，有对抗衰老的作用，另外对高血脂、高血压、更年期综合征、动脉硬化及自丰神经功能紊乱等均有疗效。



## <<维生素保健康全书>>

### 编辑推荐

《维生素保健康全书(超值白金版)》内容丰富,通俗易懂,适合当代崇尚健康、追求健康、迫切需要了解和加强维生素方面的科学知识的广大朋友阅读参考。

<<维生素保健康全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>