

<<维生素是个好医生>>

图书基本信息

书名：<<维生素是个好医生>>

13位ISBN编号：9787122044303

10位ISBN编号：7122044300

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：魏辛夷,张新秀

页数：243

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>

<<维生素是个好医生>>

内容概要

维生素是破译人体健康密码的又一把钥匙。
你的身体缺少维生素吗？
缺少了维生素有哪些后果？
该补哪种维生素？
补多少、怎么补？
不同的维生素有什么区别？
不同类型的人群服用维生素有什么禁忌……《维生素是个好医生》通俗地介绍了各种维生素缺乏的症状及其应对策略，希望每一位读者都能拥有属于自己的维生素养生处方，科学地摄入维生素，滋养好自己的身体，增加生活乐趣，提高生活质量。

<<维生素是个好医生>>

作者简介

魏辛夷，原名魏素娟。
自幼酷爱医学，毕业于张仲景国医学院。
精研细读全球最新研究成果，每有所悟，则融会贯通，为探求人体保健秘诀，古今中外无不涉猎。
著作有《人体生物钟养生智慧》、《最好的养生是睡眠》，在业界有较高的影响。

<<维生素是个好医生>>

书籍目录

第一章 小元素，大养生维生素是这样发现的--东印度群岛上的脚气病维生素凭什么能维护生命生吃食物治病的秘密--“生食养生法”“花开两朵”--脂溶、水溶性维生素的不同养生大脑的“营养卫士”--让维生素保护你的脑赶跑不甘寂寞的自由基维生素养生--增强人体免疫力中国人碗里最缺的五种维生素第二章 维生素世家，滋养身心每个细节滋润双眼从维生素A开始维生素B--从低等微生物到高等动物、人类的“共同依赖”维生素K--止血护肝“小护士”维生素B1--催化代谢的“舵手”维生素B12--血液的滋养品维生素C--全面启动身体的防御系统维生素D--阳光“储备室”维生素E--生命保鲜剂维生素PP--抗癞皮病维生素的“小名”第三章 小医生的“治病”秘籍兔子的胃溃疡是怎么好的用维生素B“灭掉”口腔溃疡预防白内障--补充维生素B、C、E治疗糖尿病应用最早的药物--维生素降糖秘方调养肝部需要的维生素及用量绿色降压法宝--降低血压的维生素消除动脉硬化的“勇士们”多一点维生素B，你的心情就会好一点维生素神奇偏方--有的放矢治头痛维生素K与维生素D“联手”防治骨质疏松预防胆结石--每天一个橘子不能少风湿患者请注意--体内是不是缺乏维生素D千万不要以为感冒是不起眼的小病4如果缺了维生素A，你会像夜晚的麻雀一样第四章 选择自己的维生素“养生方”维生素药品和营养保健品，你该选择谁你是否需要额外“补一补”饮食满足不了身体需要，就得额外补一补为啥喝水也长肉--越减越肥的真相开车疲劳--来点维生素提提神上班白领，你要怎样摄入维生素熬夜“英雄”不能拒绝的维生素戒不掉烟的人，像抽烟一样补维生素吧电视迷，请你迷上维生素A用维生素养体力，运动更持久、更放松第五章 从维生素宝宝到维生素老人养育聪明宝宝，维生素帮大忙护好宝宝的牙--在妈妈的肚子里就开始了你的宝宝是母乳喂养吗（一）你的宝宝是母乳喂养吗（二）孩子为什么长不快--维生素与身高的关系孩子学习成绩下降，离不开维生素“三十而衰”--该补充哪些维生素长寿--维生素带来的秘密人过五十，用维生素预防老年痴呆 老人养生之道--对营养精细“挑剔”第六章 维生素女人，美丽从内而外绽放内在美--先养生，后美容外在美--女人显现均衡维生素看一看皮肤，即知缺少哪一种维生素维生素B6--女性的维生素女子养颜以血为本--美丽女人不贫血一个女人不可能永远没有皱纹，但她可以永远没有斑体味初为人母的幸福--用维生素告别不育那几天可以笑着过--维生素让女人月月安心叶酸--呵护准妈妈生个聪明宝宝维生素A--帮你抚平“传说”中的皱纹72岁，为何能拥有一头2米长的黑发养颜秘方随处可见--维生素面膜DIY第七章 占尽好时机，才有好养生春季--从小李烂嘴说起春季--阳光维生素D，老人孩子亟须补春季--喝水、保暖、补充维生素C夏季--没胃口，注意补充维生素夏季--防晒补充维生素E秋季--维生素养生，养肺为先冬季--让维生素为你暖身冬季--牙不好，补充维生素D、C记住维生素补充的最佳时间第八章 谁偷走了维生素的养生功效鸳鸯配--维生素与矿物质这些东西与维生素C混着吃，后果很严重饭可以当维生素吃，但维生素不可当饭吃有时候，维生素会和食物“闹矛盾”有时候，服用维生素也会过敏喜欢维生素有一千个理由，但千万别过量“配伍禁忌”--小心吃药片干扰你的维生素吸收肾不好，少服维生素C维生素之间，是矛盾纷争还是协同作战第九章 维生素“保鲜柜”，健康到你家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--煎、炸、蒸、煮、烤烹饪用具与维生素--锅、碗、铲、勺醋、淀粉的妙用--和维生素谈“恋爱”蔬菜汤中真的残留很多维生素吗巧用保鲜膜保营养--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，茶中维生素不流失时间--维生素C最大的“保鲜杀手”第十章 维生素食谱，盛满碗中维生素维生素A--三色豆腐羹、熘肝尖、煎杏仁银鳕鱼维生素B1--肉菜包子、紫米黑芝麻海带粥、滑肉白菜维生素B2--香菇炖豆腐、菠菜炒萝卜丝等维生素B3--黄瓜炒蘑菇、西红柿炒鸡蛋、青椒炒猪肝维生素B4--肉炒菜花、海带炖豆腐维生素B5--青椒炒土豆丝、番茄炖牛肉、鲫鱼汤维生素B6--蒜薹炒豆干、猪肝莲子汤、黑米绿豆粥维生素B11--烧油菜、韭菜炒鸡蛋、豆芽生鱼片维生素B12--卤猪肉皮、绍子鸽蛋维生素C--紫椰菜牛扒、青椒里脊片、山楂水维生素D--香菇炒菜花、鱼香肉丝维生素E牛奶枣粥、羊奶炖猪蹄维生素K--苜蓿粥、茼蒿猪肉粥

<<维生素是个好医生>>

章节摘录

第一章 小元素，大养生 维生素是这样发现的——东印度群岛上的脚气病 19世纪80年代，荷兰统治下的东印度群岛上的居民们长期受着脚气病的折磨。

于是在1886年，荷兰政府成立了一个专门委员会，专门研究如何防治脚气病。

荷兰病理学家、细菌学家克里斯蒂安·

埃克曼也参加了这个委员会的工作。

当时，埃克曼认为脚气病是由细菌造成的。

不过研究了很长时间，他都没有头绪。

到了1896年，埃克曼发现了一个有趣的现象：一这里不仅人会生脚气病，就是家里养的鸡也有生脚气病的。

埃克曼决定用鸡来做实验，探索脚气病的病理。

他把病鸡的脚和内脏做成各种切片，在显微镜下观察，又对喂鸡的食料作了严格的消毒，甚至还精心设计了新的环境即良好的鸡舍。

令人沮丧的是，鸡照样生脚气病。

在他特意建立的养鸡场里，鸡常常一批一批地死去。

他不得不承认自己失败了，因为他找不出一脚气病患者的独有细菌。

在埃克曼苦恼之际，新来的饲养员，为他解开了答案。

正当他在鸡身上查找细菌的时候，所有的鸡忽然一下子都好了。

因为新饲养员给鸡喂了糙米，而原来鸡的饲料是病人吃剩的白米饭。

经过反复试验，结果证明确实是这样。

由于埃克曼没有找到脚气病细菌，他便认定脚气病是某种毒素引起的：白米的谷粒中含有毒素，而谷皮中有某种可以中和毒素的物质。

不过，同埃克曼一起工作的另一位荷兰生理学家戈里特·

格里内斯却不这么认为。

1901年他提出，问题可能在于大米中缺少了谷皮中所含的某种人体和鸡所必需的物质。

这样，“生物体会因为缺乏某种重要物质而患病”这一说法第一次被认为是可能成立的，脚气病也开始被看做是一种营养缺乏症。

而这个认识也带来了人们对疾病的新视角：在19世纪末，已经发现许多疾病都是由细菌引起的。

于是，就出现了这样一种错误认识：所有疾病都是由细菌造成的。

10年后，波兰化学家弗克，日本生化学家铃木、岛村和大岳，分别用不同的方法从米糠中获得了一种白色的结晶体。

由于它是维持生命所必需的，所以建议命名为“Vitamine”。

即Vital（生命的）amine（胺），中文意思为“生命胺”，而治疗脚气病的维生素就是维生素B1。

而到了1929年，由于埃克曼最先发现了维生素，荣获了当年度的诺贝尔生理或医学奖。

维生素凭什么能维护生命 对于现代人来说，维生素已经不是什么陌生的名词了。

可是，在20世纪以前，人们对维生素的了解十分有限，而对维生素的“无知”，也造成了大批无辜的死亡。

其中，最为人所知的是，1519年，葡萄牙航海家麦哲伦的远洋航行中的船员“无故”死亡。

当时，麦哲伦的船队从南美洲东岸向太平洋进发，三个月后，船员们有的牙床破了，有的流鼻血，有的浑身无力，而到达目的地时，原来的200多人，仅存35人了。

原因则是，船员体内的维生素缺乏。

以后的远洋航行中，人们发现了柠檬可以让船员免遭“死亡之旅”，而柠檬给船员的庇护神就是“维生素”。

在1911年，维生素一经发现就被冠以了“生命保护”的含义，现在我们知道的“维生素”名词是从拉丁文“生命”（Vita）与“胺”（amine）衍变而来的。

由此可见，维生素对人类的重要意义。

<<维生素是个好医生>>

那么，维生素凭什么能维护生命呢？

这要从维生素的作用说起：维生素主要是参与体内各种代谢过程，促进蛋白质、糖、脂肪的合成利用。

现在许多已知的维生素是多种酶的辅酶和辅基的重要成分。

它们对人体各部分都有重要作用。

脑部发育：维生素中也有与脑部发育相关的营养素，如胆碱、维生素B₁₂、叶酸等。

视觉发育：维生素A则是合成视紫质的重要原料，而视紫质则是视网膜成像时不可缺少的“感光物质”。

当人体缺少维生素A，就会引起“夜盲症”、干眼病及角膜软化症等视力疾病。

体格发育：钙是构成骨骼和牙齿的基本元素，维生素D能帮助钙的吸收，预防婴儿佝偻病和成人软骨病的发生。

人体细胞：人体代谢或长时间光照会产生氧自由基，过多的氧自由基会成为人体内的垃圾，此时适当地补充抗氧化剂，即可令人体细胞免受伤害。

而维生素C、维生素A、维生素E就是很好的抗氧化剂。

当人体缺乏维生素时，体内酶的合成就会受阻，进而使得代谢过程发生紊乱，身体构成和能量供给出现异常。

生理和营养学家认为，维生素是以“生物活性物质”的形式存在于人体中的，而缺少了这些“活性物质”，人们的身体就会很快走向死亡。

当然，不同种类的维生素对人体的意义是不一样的，每种维生素都在各司其职地保护我们的机体。

比如，维生素A可以保持上皮细胞组织健康，促进生长发育，增加对传染的抵抗力；维生素E能够维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢，维持中枢神经和血管系统的完整；维生素D可以调节人体内钙和磷的代谢，促进吸收利用和骨骼成长……正是这些生命的保护专家，我们才能健康地生活下去。

生吃食物治病的秘密——“生食养生法” 你听说过“生食养生法”吗？

1963年，美国人安？

威格莫尔在波士顿创建了一所慈善医疗机构“希波克拉底中心”，采用全面的生食治疗病人。

其中，小麦苗和各种芽菜：苜蓿芽、向日葵芽、萝卜芽、豌豆芽、荞麦芽等，是最重要的“药物”即食物。

这就是安？

威格莫尔生食养生法的独特之处。

生食养生其中的一个根基就是：人体合成维生素能力的丧失（人类基因的99%和黑猩猩相同，但是人类自身却不会像黑猩猩一样合成维生素C。

人类何时和为什么丧失了合成维的能力，至今仍是谜）。

当然，另外一个重要的因素则是，植物和多数微生物都能自己合成维生素，并且，在生食养生专家看来，工业革命带来了人类营养食谱的巨变——加工食物，而加工食物很大程度上不能满足遗传基因表达的需求，将食物中大量的维生素“消灭”了。

现在我们就可以解释，人类自从掌握生火技术以后，早已将生食转为熟食，但是为什么唯有水果类及部分蔬菜至今始终保持生食？

因为除了维生素D，其他维生素在我们的身体都不能合成，或者说起码不能在体内合成足量的维生素来满足我们身体的需要，所以我们必须从食物中摄取。

不过，熟食并不能提供我们全部的维生素。

所以，生食也正是因为能满足人体的需要而“流传”下来。

我们吃的水果蔬菜，因为其“充足”的维生素和良好的口感才让大家倍加青睐。

在补充维生素过程中，生食养生法，会让你的眼光放宽些，除四季各种水果及其现榨水果汁外，生食养生法还告诉你，萝卜、番茄、黄瓜、丝瓜、乳瓜、花生、莴笋、芹菜、番薯、菱角、莲藕、荸荠、嫩板栗、青葱、大蒜、灯笼辣椒、生姜、香菜等，都可以作为生吃的食物，来补充你的维生素。在国外，小麦苗叶、大麦苗叶和各种芽菜等也备受“宠爱”。

<<维生素是个好医生>>

“花开两朵”——脂溶、水溶性维生素的不同养生 要想正确了解自己如何补充维生素，首先要明确自己需要的维生素属于哪个种类。

专家一般按照在油脂中和水中的溶解性，将维生素可以大致分为两类：脂溶性维生素和水溶性维生素。

1. 脂溶性维生素 如果你需要补充脂溶性维生素，那么你就要首先确认自己的脂肪吸收状况正常。

否则，即使你补充再多的脂溶性维生素也是没有什么效果的。

因为脂溶性维生素易溶于脂肪和大多数有机溶剂，不溶于水。

它需要与脂肪吸收平行。

所以，任何可使脂肪吸收不良的情况，如胆汁酸缺乏、胰腺功能不全、梗阻性黄疸、乳糜泻、热带口炎性腹泻、局限性肠炎，都会使得脂溶性维生素的补充成为“泡沫”，并且这些身体问题还会使某种或所有脂溶性维生素缺乏。

值得注意的是，影响脂肪吸收的药物和矿物油也都可能导致脂溶性维生素缺乏。

目前，我们所知道的维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等都属于脂溶性维生素。

所以在补充这些维生素时，要注意身体的脂肪摄取状况。

在人体中，这些维生素主要储存于肝脏中，代谢后通过粪便排出，不过这些维生素代谢极慢，超过剂量，还会产生毒性效应。

所以，在补充时，一定要遵守医生要求的剂量，不要过多服用。

2. 水溶性维生素 水溶性维生素C缺乏带来的“坏血病”早已成为人类昨日的梦魇，但是，各种各样的不良饮食习惯或误区，还是让人们或多或少地缺乏水溶性维生素。

并且，在补充水溶性维生素的时候，许多人观念和方法也不尽正确。

不要以为每天服几片维生素药片就可以了。

如果这样特定补充某种维生素的话，就会引起或加剧其他维生素缺乏病。

比如，你体内缺乏多种B族维生素时，如果单独补充大量维生素B1，就会加剧维生素B5（尼克酸）的缺乏。

因为人体内各种营养素是既相互配合又相互制约的，所以对维生素的摄取也要保持平衡。

现在，常用的水溶性维生素主要有：维生素B1、维生素B2、烟酸，烟酰胺、维生素B6、维生素C、叶酸、泛酸和维生素B12。

等。

它们大多是组成辅酶的重要部分，也就是说，只要人体合成辅酶，就需要水溶性维生素。

并且，水溶性维生素在人体的贮量不大，当组织贮存饱和后，多余的维生素就会很快自尿液中排出。

所以，我们对水溶性维生素的补充一定要及时，这样才能保证人体水溶性维生素的供给。

<<维生素是个好医生>>

编辑推荐

维生素，这个熟悉而又陌生的小东西，它的背后究竟隐藏着什么？

《维生素是个好医生》将向你全面讲解维生素养生祛病的秘密…… 全世界都在推崇的养生祛病智慧，千万不要小瞧这些小东西，一旦推动它我们的生命就不复存在，每一种维生素都相当于一味良药，利用好它才能拥有健康，要想使我们人体焕然一新，维生素就是你不可缺少的随身药囊。

小元素，大养生 维生素本身就有“维护生命”的含义。

不要小看这些在人体中含量并不高的小东西，它们的适量存在才能让你更加健康。

如果你的体内过少或者过多地存在某种或者某几种维生素，那么身体就会陷入疾病状态。

维生素世家，滋养身心每个细节 维生素的家族成员很多，从维生素A到维生素K，它们都在不同的地方，保护着你的身体。

从五脏到皮肤，从眼睛到四肢，从毛发到血液……维生素全都滋养着它们！

小医生的“治病”秘籍 如果你的身体或者心理出现什么小毛病，比如口腔溃疡、痤疮、心情不好，也许你尝试了很多方法，但是效果都不大理想，此时，你可以检查一下自己是不是缺乏维生素。

科学地补充一些维生素会给你一个惊喜。

选择自己的维生素“养生方” 在补充维生素的时候，因为个人的身体状况、饮食习惯和生活方式不同，维生素的补充也就大大不同了。

比如，疾病、肥胖、喝酒、熬夜、压力大等，需要的维生素也都有很大的不同。

那么，你适合补充哪种维生素呢？

<<维生素是个好医生>>

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>