

## <<认识维他命>>

### 图书基本信息

书名：<<认识维他命>>

13位ISBN编号：9787506417174

10位ISBN编号：7506417170

出版时间：2000-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈吉晖 编

页数：149

字数：121000

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;认识维他命&gt;&gt;

## 内容概要

近来患维他命（亦称维生素）缺乏症的人正逐渐增加，给大多数人却无法理解这种现象。

二次世界大战后，由于粮食匮乏，造成全球营养不良症的盛行，所谓营养不良症即指维他命摄取量不足而言。

然而，目前社会富足进步，粮食生产绰绰有余，竟仍发生缺乏维他命的通病，确实让人难以置信。但正因过多的食物充斥，才造成人们饮食习惯不均衡，养成偏食的习惯，因而使维他命的摄取失去平衡。

三十几岁的壮年人，稍微动一下便觉得腰、腿酸痛不已；看到长长的阶梯总要叹气；平日积劳无法消除，更无法早起，成天头脑混沌。

有许多现代人都会出现上述的毛病，以为自己只是 疲劳过度，殊不知这是因为营养不良的关系，导致了维他命的缺乏。

在这个富庶的时代里，居然还有“营养不良”的现象，这在一般人听来定会觉得不可思议，然而这不但是事实，而且还相当普遍地存在于社会中。

分析其原因如下： 维他命摄取量应视季节转换而有所变化。

一年四季中人体所需之维他命种类各有不同，但近来由于农业技术改革的关系，全年皆可吃到各种新鲜蔬菜，对人类口腹之享受固然是一大福音，但冬天温室里栽植的蔬果维他命含量较少，无法提供人体内的基本需要量。

我们在缺乏维他命情况下迎接温暖季节，体内新陈代谢渐趋活泼，对维他命的需求量也急剧增加，原本已不足的情形更加严重，将引起健康危机。

即使体格再好，也不一定能避开维他命缺乏症的困扰。

现代社会中，身体较为肥胖者反而容易营养失去平衡，故亦容易缺乏维他命。

都市上班族为赶去上班常不吃早餐，午餐则是在外头的餐厅解决，为应酬而在家吃晚饭的机会也少，一日三餐不能定时、定量，又都在外面解决，当然营养摄取会发生偏差，患维他命缺乏症的机率也就较大。

身体健康所需要的营养素，原本不可能在五至十年间发生变化，但医学研究日新月异，或许十年前不为人知的医学现象，今日却成为医学界的基本常识，维他命便是这样产生的；而美国诺贝尔医学奖得主鲍林曾发表《维他命治癌论》、《维他命治疗感冒》等医学报告，更掀起了维他命热潮的盛行。

此外，维他命可以防止老化的效用，正引起普遍性的注意，为使读者对维他命有所了解，也想让读者重新认识维他命的功能，故针对所有维他命做一番详细介绍，并无意造成维他命热潮，只是想透过此书将正确知识传达给社会大众。

## &lt;&lt;认识维他命&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 正确认识维他命 维他命的药理作用正备受瞩目 维他命对人体的重要影响 维他命缺乏症为现代医学盲点第二章 维他命缺乏症检验法 现今仍有很多人患维他命缺乏症 发现维他命缺乏症的检查方式 维他命B1极为重要, 却摄取不易 维他命C缺乏症仍极为普遍 随意节食将有危险 缺乏维他命E时, 将增加身体毛病 一跌倒便骨折者须摄取维他命D第三章 维他命的药理效用 只从饮食中获取维他命并不足够 维他命C可促进体内形成干扰素 维他命C可抑止癌细胞繁殖 维他命A可预防胃癌、食道癌、肺癌等 维他命U的疗效 防治白内障与视力减退之维他命 维他命D可强化骨骼坚硬度 维他命E为血管的清道夫 维他命C、B6对糖尿病的治疗效果第四章 实用的维他命健康法 吸烟者应多摄取维他命A、C 易缺乏维他命B1、B2的饮食习惯 能提高运动效果的维他命 维他命C可培养人体抵抗力 有饮酒习惯者应多补给维他命B群和C 减肥亦不忘摄取维他命B2、B12 常服用避孕药者应多摄取维他命B6 怀孕时适当摄取维他命可减轻妊娠 不适现象 能强化脑力的维他命第五章 奇妙的维他命治疗法 手、脚、脸部肿胀应摄取维他命B1 制造血液的维他命 维他命的“分子矫正疗法”能使排便顺畅 维他命C与泛酸可恢复精力 可稳定情绪的维他命 抗生素对维他命所形成的障碍 与皮肤健康有关的维他命 预防感冒效果奇佳的维他命A、C 服用维他命E可治疗惧寒症 维他命C、E可改善头痛症状 可改善过敏性体质的维他命 可防治恶性贫血的维他命 慢性风湿可用维他命C、E治疗 维他命B1可减轻病因不详的神经痛 维他命对肝脏的重要影响第六章 维他命可防治成人病 胆碱可预防脂肪肝及高血压 动脉硬化可用维他命B2、E治疗 可增加好胆固醇的维他命 维他命A、C、E可预防脑溢血 摄取维他命P可防治内出血 糖尿病患者尤需的维他命 防范心脏病发生的维他命 可有效解除更年期障碍的维他命第七章 维他命可防治癌症 大量服用维他命可克服癌症侵袭 维他命A对防治癌症具有卓越成效 摄取适量维他命A可预防肝癌 维他命E可预防癌症 维他命C可阻止致癌物质的形成 抗癌维他命A、C、E三者间之关系第八章 维他命制剂服用法 获取维他命不单只是从饮食着手 维他命分为水溶性与脂溶性两种 摄取脂溶性维他命勿过量 维他命B1制剂对某些人而言易引起过敏 摄取维他命的需要量标准 找出适合自己的维他命摄取量 选择维他命制剂的秘诀 分数次服用维他命制剂效果最好 身体检查之前停止服用维他命 肾功能欠佳者应避免大量服用维他命C 硫酸素会破坏维他命B1的作用第九章 从食物中摄取维他命 肝脏为营养丰富的综合维他命制剂 冬天极易缺乏维他命A 牺牲饮食乐趣才可充分摄取维他命B1 薯、芋类富含维他命C 回锅油易造成动脉硬化 喝茶并不能有效摄取维他命A、C 冷冻食品中的维他命可被完全冻存 抗坏血酸氧化酶会破坏维他命C 燕麦中含有维他命B1、B2、烟碱酸及泛酸

<<认识维他命>>

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>