

<<维生素可以治万病>>

图书基本信息

书名：<<维生素可以治万病>>

13位ISBN编号：9787543310902

10位ISBN编号：7543310902

出版时间：2006-5

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：安田和人

页数：175

字数：158000

译者：成美堂

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>

<<维生素可以治万病>>

内容概要

维生素虽无法转换为人体的热能、肌肉或血液，但有特殊的两大效用。

维生素不足时，会损及人体的健康。

例如，当人体内缺乏维生素A，眼睛要适应黑暗处的光线，就得花上很长的一段时间；维生素B群不足时，嘴角将会发炎；维生素C不足时，牙龈则容易出血……只要有足够的维生素，这些症状都是可以预防的！

维生素的另一个效用，就是大量摄取某些特定的维生素，将有助于促进身体的健康。

体内的维生素若是足够，不但不易感冒，很多成人慢性病皆可有效地防治。

维生素虽然不是药物，但只要正确地摄取，也可以增强体力及提高持久力。

<<维生素可以治万病>>

作者简介

著者介绍

安田和人

1929年于东京都出生。

1955年从东京大学医学系毕

业，而后进东京大学附属医院第一内科任职。

1974年受聘

于帝京大学医学系，1980年任职于帝京大学临床病理学、
内科教授及中央检查部长。

1996年担任女子营养大学研

究所教授。

其所隶属的学会主要为日本临床病理学学会、
日本维生素学会、日本临床营养学会。

另外还任职于厚生

省第4、5次营养所用量策定研究委员，特定保健用食品
评价研究委员，脂肪性维生素综合研究委员，维生素B综
合研究员。

他可说是日本研究维生素的权威，著作有《维
生素有这样的功效》、《教导你必要的维生素》。

<<维生素可以治万病>>

书籍目录

第1章 依目的使用维生素健康法 发掘您所必需的维生素 消除疲劳、初充能量的维生素 舒缓压力、能够让您冲劲十足的维生素 有效治疗感冒及头痛的维生素 让皮肤及头发更加光滑亮丽的维生素 提高记忆力、增强脑力的维生素 消除筋骨肌肉酸痛的维生素 能够消除肥胖的维生素 能够治疗便秘的维生素 能够减轻痛经的维生素 防止老化及老年痴呆症的维生素 预防脑神经衰弱及睡眠不足的维生素 保护因饮酒过度受损的肝脏的维生素 预防手脚冰冷的维生素 治疗眼睛疲劳相当有效的维生素 怀孕及授乳期间所需要的维生素 服用维生素时应注意的事项第2章 维生素的基础知识 维生素是生命之中不可欠缺的营养素 摄取过多的维生素有没有什么坏处呢？
为何维生素不能遇热及遇水呢？
维生素会马上被排出体外吗？
若人体内的维生素不足会有什和以现象产生？
维生素的单位及一日所需的分量 为了提高维生素的效果，必须在适当的时机摄取维生素 维生素与矿物质有何不同？
.....第3章 依症状服用维生素特别有效第4章 维生素蕴含在丰富的饮食中第5章 13种维生素的介绍
第6章 维生素制剂的选择方法和服用方法特别关注维生素的所需量、饱和量、常用量维生素的重要资讯

<<维生素可以治万病>>

章节摘录

第1章 依目的使用维生素健康法 发掘您所必需的维生素 现在的饮食无法摄取到充足的维生素 “只要每日正确无误地享用三餐，就可以摄取到充足、丰富的维生素”这句话早就过时了！

因为现代人食用过多的食品添加剂以及加工制品，原本蕴含在食物内的维生素早已荡然无存，再加上胃肠的吸收率大幅度地降低，我们根本无法摄取到应有的维生素。

刊载在食品制造成分表中的维生素数值，其可信度也令人质疑，同时现代人偏好食用外观漂亮、没有涩味的蔬菜，一味偏食的结果，当然就不像以前的人一样，可以均衡地获取营养。

近几年来，随着在外就餐人口的大量增加，偏好快餐店内汉堡、薯条等食品的大有人在，正因为饮食文化的剧变，想要摄取到充足的维生素就更难了。

但是，为了抵抗大气的污染，以及解除生活的压力，硕果仅存在人体内的少许维生素，却越来越不够了……以上种种的弊病，使这个“温饱的时代”隐藏着维生素不足的危机！

维生素的两大效用 维生素虽无法转换为人体的热能、肌肉或血液，但有特殊的两大效用。

维生素不足时，会损及人体的健康。

例如，当人体内缺乏维生素A时，眼睛要适应黑暗处的光线，就得花上很长的一段时间；维生素B群不足时，嘴角将会发炎；维生素C不足时，牙龈则容易出血……只要有足够的维生素，这些症状都是可以预防的！

维生素的另一个效用，就是大量摄取某些特定的维生素，将有助于促进身体的健康。

体内的维生素若是足够，不但不易感冒，很多成人慢性病皆可有效地防治。

维生素虽然不是药物，但只要正确地摄取，不仅对健康有很大的助益，也可以增强体力及提高持久力。

它们虽谈不上能治疗重大疾病，但只要是针对因身体不适或因压力而引发的症状，维生素都可以达到治疗的效果。

了解自己体内所不足的维生素 各种各样的维生素对健康的维持相当重要，但究竟要摄取多少呢？其实，维生素摄取量依一个人的体质、活动量的不同而有所差异。

有些人因为偏食或是要控制热量，因而无法充足地摄取维生素，这些特殊的人就可以有效地运用维生素制剂。

维生素有其一定的所需量，这些所需量亦即维持健康身体所需的最低标准量。

而我们一天最好摄取3倍所需的维生素，如果对健康的助益仍不大，还可以视情况增加摄取量。

若是为了治疗疾病，也可以斟酌增加维生素的服用量，通常服用一个月的维生素制剂之后，大都可以测出适合自己的摄取量（参照维生素的所需量、饱和量、常用量表）。

要维持健康的身体，当然也不能完全依赖服用维生素制剂。

最聪明的方法还是好好地调整每日的生活作息时间，以及多摄取蔬菜、水果，并适时地补充自己所不足的维生素吧！

……

<<维生素可以治万病>>

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>