霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM

食物是最好的医生 4

我的维生素医生



林小钵
请食物做你的私人保健师

活力维生素时代
给你106款维生素餐
治疗27种常见疾病
维生素医生让你
找回生命原味！

内蒙古人民出版社

霏凡论坛
BBS.CRSKY.COM

图书在版编目（CIP）数据

食物是最好的医生／《食物是最好的医生》编委会编．－呼和浩特：内蒙古人民出版社，2005.12
ISBN 7-204-08186-2

Ⅰ.食… Ⅱ.食… Ⅲ.食品营养—基本知识 Ⅳ.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第149509号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽 文字统筹 李华艳

*

内蒙古人民出版社出版
（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
北京国彩印刷有限公司印刷
开本：889×1194 1/32 印张：30 字数：800千
2006年1月第一版 2006年1月第1次印刷
印数：1-5000套
ISBN 7-204-08186-2/C·162 定价：80.00元（全8册）
如发现质量问题，请与我社联系。联系电话：(0471)4971562 4971659

食物是最好的医生 4

我的维生素医生

《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

维生素是人体不可缺少的一种营养素，人体中如果缺少维生素，就会患各种疾病。因为维生素跟酶类一起参与肌体的新陈代谢，能使肌体的机能得到有效地调节。

维生素是怎么被人类发现的呢？在这个过程中，人类付出了怎样的代价呢？

1519年，航海家麦哲伦率领船队从南美洲东岸启程向太平洋进发。三个月后，一场灾难突然降临，很多船员患上了一种怪病：他们全身弥漫性出血，很多人不治身亡。大家只能眼睁睁地看着一个个伙伴葬身大海，却无计可施。当船队到达目的地时，200多名船员只活下来35人。麦哲伦船队遭遇的这场劫难，后来被称为"坏血病"，截止十八世纪中叶，坏血病先后夺取了数十万欧洲水手的生命。

1747年，英国军医詹姆斯经过实验推断出，水果能够治疗坏血病。于是，他推荐英国水兵在大海上航行时，尽量多带一些柑橘、柠檬，包括柠檬汁。从此，远洋船队再没有爆发过坏血病。普普通通的柠檬宛如仙丹妙药一般，使越洋远航的人们摆脱了坏血病的梦魇。

1912年，波兰科学家丰克经过千百次的试验，终于从米糠中提取出一种能够治疗脚气病的白色物质。这种物质被丰克称为"维持生命的营养素"，简称维生素。

随着时间的推移，越来越多的维生素种类被人们认识和发现，维生素成了一个大家族。为了便于记忆，人们把它们排列起来，维

生素按A、B、C的顺序一直排列到L、P、U等几十种，从最基本的生物化学概念来看，它们是这样的一类有机物：在人体内的含量很小，但生理作用很大。它们在人体内不能合成，必须由食物直接供给，一旦食物中缺乏某种维生素，则无一例外地引起相应的代谢障碍，并表现出相对特异的临床症状。

有太多人因维生素而受惠，大海上的水手治好坏血病的故事就是一个最好的例子。换句话说，简简单单一个水果中所含的维生素，也许就能解除令你痛苦的疾病。

在本书中，我们以拟人化的手法，把维生素比做医生，并把维生素医生能够治疗的人体病症及其病症的病理因素详细地讲给读者。另外，在每一个病症后面，我们都列举了几个与病症相对应的食疗药方，并在药方下注明了其所含的维生素种类，相信会对您的健康有所帮助。

大自然的是个奇妙的神仙，她为我们塑造了一群本领各异的维生素医生，我们也需要这样一个群体，哪怕是抽像的，有了她们的存在，即使我们在冬天忧伤的时候，也能看到属于春天的欢乐。

在养生保健大行其道的今天，人们往往紧跟时尚，却忘记健康，我们想告诉所有热爱生命的人，维生素医生是大家的，身体可是自己的，如何保护，就看你的行动喽！



PREFACE

目录

- 写在前面的话——在生活中获取维生素 6
- 第一章：维生素 VS 外科医生 9
  - 1. 告别骨质疏松，行万里路 10
  - 2. “打碎”胆结石 14
  - 3. 和白内障 Bye-bye 18
  - 4. 告别皮肤病，轻松靓起来 22
- 第二章：维生素 VS 内科医生 25
  - 1. 远离癌症，告别死神 26
  - 2. 战胜“糖魔”，重组人生 30
  - 3. 挑战肝炎，告别歧视 34
  - 4. 绿色降压 38
  - 5. 拒绝感冒 43
- 第三章：维生素 VS 心理医生 47
  - 1. 告别失眠，和周公约个会 48
  - 2. 摘下紧箍咒，不再头痛 52
  - 3. 不再疲劳 56
  - 4. 神经衰弱的处方 59





- 第四章：维生素 VS 保健医生 63
  - 1. 快餐族的养生秘方 64
  - 2. 吸烟族的温柔保障 67
  - 3. 饮酒族的肝脏守护神 71
  - 4. 免疫力的缔造者 74
  - 5. 防衰老的前沿战士 78
  - 6. 让便秘“一泻千里” 83
- 第五章：维生素 VS 美容医生 87
  - 1. “战痘”好帮手 88
  - 2. 让青丝流淌 92
  - 3. 健康瘦下去 95
  - 4. 和明眸有个约会 99
- 第六章：维生素 VS 妇产医生 103
  - 1. 自信身体，贫血不再 104
  - 2. 远离痛经 108
  - 3. 告别不育，孕子如歌 111
  - 4. 拒绝流产，呵护子宫 114
- 附录：容易缺乏维生素的人群 118

CONTENTS

写在前面的话

在生活中获取维生素

由于种种原因，食物中的维生素有很多在我们在不知不觉中被破坏了，如何从食物中获取最多的维生素呢？

◆ 蔬菜中含有丰富的维生素B和维生素C。所以，洗菜时不能把蔬菜长时间浸在水中，用流水冲洗即可。

◆ 水果、蔬菜沙拉最好现做现吃，不要把切好的水果或蔬菜放置一旁，以防维生素慢慢丢失。

◆ 一定要用锋利的刀切新鲜蔬果，防止维生素A和维生素C被破坏。

◆ 如果新鲜的水果或蔬菜一次吃不完，最好急速冷冻，因为急速冷冻的蔬果中所含的维生素高于常温存放或冷藏一周的。

◆ 冷冻蔬菜要在烹调前才可解冻。

◆ 绿菜花的叶比其芽及茎部含更高的维生素A。

◆ 最好用铁锅烹调，铜锅会破坏维生素C、维生素E和叶酸。

◆ 蔬菜烹调时间越短越好，尽量少加水，这样可使营养素破坏减至最低。

◆ 想从土豆中获取最多维生素的方法是连皮烤或煮。

◆ 对着蔬菜洒水，能比未洒水时保留两倍以上的维生素C。

◆ 淘米时不要反复用水淘洗，快速淘洗两次即可。因为谷物中蕴含的维生素B_1是水溶性维生素，如果反复冲洗，维生素B_1会在水中流失掉。

◆ 韭菜含有丰富的维生素A，韭菜若与维生素B_1含量丰富的猪肉或肝脏互相搭配，营养最丰富。

◆ 喝汤时，不要只捞菜，不喝汤，因为在烧汤时，大部分的水溶性维生素（如维生素B、维生素C等）都会溶解在菜汤内。例如白菜做汤，70%的维生素会溶解在汤里。



◆ 南瓜的黄色就是胡萝卜色素，进入人体后会变成维生素A，因此，颜色越深的南瓜所含的维生素A也就越多。南瓜最有效的食用方法是用油炸。

◆ 不要用开水泡茶，因为水温一旦超过80℃以上，就会破坏茶叶中大部分的维生素C。所以，从养生角度来看，吃茶比喝茶吸收的维生素C要多得多。

◆ 鲜奶中含有维生素B和维生素C，这两种维生素受到日光照射会很快消失，所以，盛装牛奶最好用有色的或不透明的器皿，并存放于阴凉之处。

◆ 牛奶不宜冰冻，也不宜空腹饮用，更不能与茶同饮。因为茶水中含有鞣质，它会与牛奶中的钙发生反应，产生不利于维生素吸收的物质。

◆ 炒蔬菜时可加少量的醋，蔬菜大多都含有维生素C，维生素C有个特性，就是在酸性环境下比较稳定，在碱性环境下就不稳定了。

◆ 淀粉勾芡能保存蔬菜的营养，可以保护蔬菜中的维生素C不随水分流失，是防止维生素流失的一个好方法。

◆ 喝啤酒时，芹菜是很好的下酒菜，因为芹菜含有更多的维生素A及钾，而热量却较低，可以不必担心肥胖。

◆ 辣椒可以促进胃液的分泌，同时，也能提高维生素C的抗氧化作用，辣椒中所含的维生素A，经过油炒后，能增进吸收。

◆ 胡萝卜素在人体内可以变成维生素A，不要把胡萝卜制成泥状，那

会使胡萝卜中的维生素C受到破坏。

◆ 大豆与胡萝卜或南瓜一起烹煮，能消除因炒菜而感到的油腻，也可使维生素A的吸收效率提高。

◆ 萝卜如果制成炖菜或凉拌，能更有效的利用其营养价值。从干萝卜中摄取盐分不可过量，最好少吃过咸的腌渍萝卜。

◆ 如果想要充分吸收洋葱的营养，最好的方法是用水冲2到3分钟，再与猪肉一同炒。使用油炒，对于热抵抗力薄弱的维生素C，也几乎毫无损失。也就是说，炒着吃比生吃效果好，而且营养成分也较高。

◆ 绿豆芽最好的烹调方法是加入胡萝卜用油一起炒。在炒之前，把绿豆芽用热水烫一下，在烫煮的水中加入一小匙食盐，这样即可防止豆芽菜中含量丰富的氨基酸流失，也可保持肥嫩。

◆ 如果白菜炖的时间过长，会使营养流失，吃的时候只剩下残留的纤维，因此，烹饪时只要略炒一下就行。白菜除了可以炖煮或腌渍外，生吃能摄取丰富的维生素C及铁质，并可发挥抗癌效果。

◆ 毛豆与洋葱、鱼罐头一起食用，效果更佳，因为鱼罐头的油质，可使毛豆所含的维生素A容易吸收。由于鱼是动物性蛋白质的补给来源，而洋葱中所含的一种化学物质具有使人体强壮的效果，因此，毛豆是最适合下酒的菜肴。



第一章

维生素VS外科医生



1. 告别骨质疏松，行万里路

人类寂静的杀手

骨质疏松被称为“人类寂静的杀手”，别以为年轻，骨质疏松离自己很遥远。对于拿年轻来透支身体的人，三十岁也许就能和它遭遇，是时候爱护一下骨骼了，维生素医生让我们花小钱办大事，有这么好的机会，会过日子的人可不能错过哟！

骨质疏松的隐形术相当高明，总是在不经意间对人体进行反噬。它会在人最无危机意识的年轻时期进行突袭，让人防不胜防，但是，它的本领再高明，也逃不过维生素D的眼睛。



维生素D有好本领

维生素D有着十分深厚的背景。他是胆固醇的衍生物，接受日光紫外线照射的人体皮肤与食物都是他的栖身之所。

维生素D非常敬业，在他的字典里，工作永远是第一位，夜以继日的辛勤工作，为维生素D赢得了不少成绩。老年人、绝经后的妇女、妊娠期和哺乳期的妇女，更是一刻也离不了这位外科骨胳医生。

骨质疏松本身不会让人产生痛或痒的感觉，但是，人体的骨骼是有生命的，它会随着年龄的增长，不断地重复着破坏与重建的过程。在人体小宇宙的循环中，人体丢失的骨量往往需要较长的时间才能弥补，疏松的骨胳比硬密的骨胳要容易折断，脊椎骨会有自发性的折损，髋股或

腕骨会因摔倒而折断。

老年人户外活动少，接受阳光的照射相对也少，骨骼中钙的含量日渐降低，骨密度下降，骨骼的韧性和强度也随之减弱，很容易患骨质疏松症，并常因轻微的外伤而发生骨折，因此，老年人格外需要维生素D的时时眷顾。

绝经期的妇女体内雌激素水平降低，会引起骨质疏松，而甲状腺功能亢进、营养不良、长期饮酒及卧床也是不可忽视的诱发因素。她们更需要维生素D医生给自己补充大量雌性激素和钙。

妊娠期和哺乳期的妇女，因大量的钙从母体转移到胎儿或婴儿体内。这将会明显影响母体的骨质密度，也会导致母体的骨质疏松，造成骨折，维生素D在女人的这个特殊时期，更是充当着不可替代的角色。

一丝不苟的外科医生

这位外科医生，工作起来可真是一丝不苟。

维生素D进入人体后，先在肝脏中停留，视察一阵后，就进入血液，并在肾脏中把自己转化为活性的维生素D。这一转化，本领又大了一些，会制造某种蛋白质，帮助人体吸收钙质和磷质，并具有综合调整钙磷代谢的作用，又能强化骨骼的坚硬度，对骨质疏松症有回春的作用。

人未老，骨先衰，不要做这样的你哟！告别骨质疏松，行人间万里路，这样的生活，多好！



1 南瓜粥

维生素B+ 维生素E

材 料

南瓜200克，大米2杯

做 法

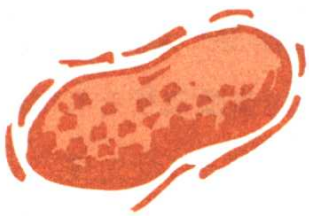
1. 大米淘净，加10杯水煮沸。
2. 南瓜削皮去籽，洗净切块，加入粥中以大火煮沸，转小火煮至米粒熟软。

2 闽生果

烟酸＋钙

材 料

花生米300克



调味料

白糖40克，五香粉、椒盐各少许

做 法

1. 将花生米泡后剥皮，放入热油锅内炸酥后冷却。
2. 将调味料放在一起拌匀后与花生混合搅拌即可。

3 红糖芝麻糊

维生素 A+ 钙

材 料

黑白芝麻 25 克，藕粉 100 克，红糖 25 克

做 法

1. 先将黑白芝麻炒熟后，再加藕粉。
2. 用沸水冲匀，再放入红糖搅匀，即可食用。



Tips：常食大豆有益健康

《本草纲目》中记载：服食大豆，令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、变白不老。现代医学认为，大豆中含有大豆异黄酮，这是一种植物雌激素，它可以补充中老年妇女逐渐缺少的雌激素，维持正常的骨代谢，有助于防治中老年妇女骨质疏松症，并减轻更年期症状，使身体延缓衰老。女性补充大豆异黄酮后，可提高体内雌激素水平，防止骨质疏松，不会产生由于服用化学合成雌激素带来的与激素相关的各种疾病。大豆有益健康，让我们身在福中。在我们日常饮食中，有着大量的豆制品，但其中有不少是加糖产品，所以，最好是每日一杯鲜豆浆连渣服食，豆腐花不加糖浆，饮食中多吃豆腐，将牛奶换做豆奶，或者只服食大豆补充品，都可以令骨质疏松在不知不觉中走远。

2.“打碎”胆结石

胆结石的概念

胆结石，顾名思义，就是胆囊内胆汁的成分凝固变成石头，更可怕的是，只要稍一大意，胆结石就会得陇望蜀，甚至需要动手术摘除胆囊，把患者变成一个不折不扣的“无胆”之人。胆结石的发病症状表现为上腹疼痛，并放射到肩和背部，伴有低烧、恶心、呕吐、寒战、大汗淋漓。更严重的，甚至伴有黄疸，这些症状与胃肠、肝脏疾病的症状很相似，有的病人会误以为是胃肠疾病或肝病，耽搁确诊时间，有的甚至会因此丧命。

维生素医生“肝胆相照”



对于那些四体不勤、懒得运动、又贪吃好食的人，预防和治疗胆结石，有一个最有效的方法，就是找维生素医生。

一点都不夸张，有些维生素医生与胆结石有着千丝万缕的联系，它们就是著名的维生素A、E医生与维生素C医生，我们熟悉的“抗氧化三剑客”。

维生素A与维生素E是一对黄金搭档，在对付胆结石这个魔星方面，它们真的是做到了“肝胆相照”。维生素E性格怪异，却能对付同样怪异的敌人，比如胆色素。胆色素是由红细胞的溶解产生的，它一旦和钙结合，便成了胆结石家族的一个顽固分子，只有维生素E医生能对付它。维生素A性格平和，与维生素E一起担当着保护胆囊、防止黏膜上皮细胞过多脱落的重任。维生素E能量不足时，维生素A会大量消耗自己，甚

至献出生命。维生素A、E是胆囊表皮细胞的保护者，如果胆囊的表皮细胞死亡，脱落的细胞容易吸附胆固醇，结石就会产生。这时，维生素A、E便共同努力，竭尽全力阻击胆结石的进攻，同时，维生素C可以助维生素E一臂之力，防止维生素E大量消耗体力。在工作之中，维生素C的主要工作是溶解胆固醇，把胆结石扼杀在萌芽状态。



胆固醇还有一个克星，它就是卵磷脂，它能让胆汁中的胆固醇处于溶解状态，不让它析出，让胆结石望而却步。你大概不知道吧，卵磷脂与维生素B这个大家族的一些成员有着不可分割的联系，如叶酸、维生素B_6、维生素B_{12}。这些医生都精通医理，个个身手不凡，机体合成卵磷脂时，若少了他们这些医生的参与，卵磷脂将会功败垂成，胆结石就会更加肆无忌惮。

维生素医生请你这样吃

1 金钱草粥

维生素A

材　料

新鲜金钱草60克，粳米50克

调味料

冰糖15克

做　法

1. 金钱草煎水取汁，粳米洗净后倒入药汁，加水煨煮成粥。
2. 加入冰糖搅拌溶化，即可服食。

2 玉米须茶

维生素 A

材　料

玉米须 50 克



做　法

将玉米须洗净，晒干，剪成小段，开水冲泡，代茶饮用。

3 大金钱草蒸猪肝

维生素 A+ 维生素 E

材　料

大金钱草 60 克，猪肝 250 克，狗宝 2 克

调味料

葱节、姜片、清汤、食盐、味精各适量

做　法

1. 金钱草、狗宝捣碎研细末，与猪肝一同入沸水汆透。
2. 凉后切成片，放在碗内，撒上细末，加调味料即可。

4 芦笋苹果美颜汁

维生素 B+ 维生素 C

材 料

芦笋 5 支，苹果半个，苹果醋、柠檬汁各 1 大匙，蜂蜜 2 小匙

做 法

1. 将芦笋洗净切成段，苹果除核洗净留皮切块备用。
2. 将苹果、芦笋、苹果醋与柠檬汁、蜂蜜、冷开水依序放入果汁机中搅打均匀即可。

5 菠萝橙子美白汁

维生素 B+ 维生素 C

材 料

菠萝 1/4 个，橙子 1 个，青椒半个，胡萝卜半个，蜂蜜 1 小匙

做 法

1. 菠萝削皮切块后清洗，青椒洗净取籽切块，胡萝卜、橙子均剥皮切块备用。
2. 将菠萝、橙子、青椒、胡萝卜、蜂蜜与冷开水依序放入果汁机中，充分搅打均匀即可。

3.和白内障Bye-bye

可恶的晶状体

白内障，用医学术语来说，就是内外因素共同作用于眼睛晶状体，使晶状体代谢功能发生改变，从而产生混浊。所谓混浊，也就是眼球上那一片白色的东西，正是这种东西使人视力模糊，甚至失明。

手术治疗，既遭受肌肤之痛又耗费钱财。没关系，有医生维生素E、C医生和维生素B族医生在呢！



让我们看看这些医生治病的手法吧！

白内障初期，患者眼前会出现固定不动的黑点，特别在光亮背景下更为显著，除此之外，还会产生视扫弯曲、复视或羊眼多视现象（可看见两个甚至多个物体）。随着晶状体核心部位的日趋硬化，会逐渐发展为晶状体性近视。以后，随着晶状体混浊度的增加，视力开始减退，而且，白内障引起的视力减退情况会因混浊所占据的部位与混浊程度而不同。最后，混浊继续加厚，导致眼睛只能辨别明暗，即仅剩光感的地步。

晶状体的克星

但晶状体混浊若是遇上维生素C医生，就凶多极少了。晶状体混浊的水晶体中含有氧化蛋白质，而这些蛋白质是晶体混浊的“元凶”，说白了，就是它们致人失明。而维生素C具有很强的还原性。能让那些让人恨得发疯的氧化蛋白质还原，使晶状体重现透明清晰，世界又明亮了！

与维生素C医生相比，维生素E医生具有抗氧化作用，它能抑制晶

状体内的过氧化脂质反应，使末梢血管扩张，改善血液循环，促进病变组织恢复，是维生素C医生的得力助手。

维生素B族的医生们也是白内障的敌人，在对付白内障的战斗中，它们的任务是让神经细胞正常代谢，并保护眼睑、结膜、球结膜和角膜，没有它们这一族的参与，人们就会觉得眼睛干涩、疲劳、球结膜充血、眼睑发炎，甚至会发生视神经炎症。

作为医生，维生素C、E和B族成员勇于承担责任，即使没有时间和精力成为一个全科医生，也努力做好自己份内的工作，这就是它们的魅力所在。

在白内障面前，只要自尊自信，饮食调节，与维生素医生相依相伴，就足够了。

维生素医生请你这样吃

1 胡萝卜肉丸粥

维生素B+ 维生素A+ 胡萝卜素

材　料

胡萝卜150克，肉末150克，大米2杯



调味料

胡椒粉少许，盐2小匙

做　法

大米煮熟，胡萝卜切细加入粥中，加肉末、胡椒粉、盐，挤成丸状，再放入锅中，煮至熟透加盐即成。

2 鸡肝明目汤

维生素C+维生素A

材 料

水发银耳25克，鸡肝100克，枸杞15克

调味料

豆粉、料酒、姜、盐、味精各适量



做 法

将鸡肝洗净切片，加水、银耳、枸杞放清汤煮熟。

3 西红柿排骨汤

维生素B+维生素C+维生素A

材 料

西兰花、菜花、黄花菜各50克，西红柿100克，胡萝卜少许，排骨1段

调味料

盐少许

做 法

① 排骨切块后滚水汆烫；西红柿、西兰花、菜花切小块；胡、萝卜切片。

② 排骨煮滚，加入材料煮熟，加盐调匀，即可盛出。

4 鱼片菊花粥

维生素C+维生素A

材料

鱼片200克，菊花4朵，大米1杯

调味料

盐2小匙

做法

1. 大米用6杯水煮至米粒软透，再加入菊花。
2. 鱼洗净切片，加入粥中，转中火再煮沸一次，加盐调味即成。

Tips：胡萝卜是最好的眼科医生

胡萝卜俗名“金笋”，又称为“红萝卜”。在蔬菜的用途上，胡萝卜的特色是带有明显的红色，这种红色也是胡萝卜本身的营养，红色是类胡萝卜系的色素——胡萝卜素。胡萝卜素是强力的抗氧化剂，可防止细胞遭受破坏而引起癌病变，能有效干扰癌细胞，并能帮助预防早衰及白内障。胡萝卜是所有动植物食品中，维生素A含量最多的。饮用胡萝卜汁时，最好加几滴粟米油或葵花子油，才能吸收，喝了对眼睛非常好。

科学家发现，摄入胡萝卜素和其他类胡萝卜素最多的人，比摄入少的人患白内障的风险小一半。膳食里含有丰富的维生素A，可以使人体患白内障的风险降低40%。虽然胡萝卜中含有大量的维生素A，对人体很有营养，但也要注意适量食用。过多食用胡萝卜有可能使皮肤变成橙黄色，出现食欲不振、精神状态不稳定、烦燥不安、睡眠不踏实等症状，还伴有夜惊、啼哭、说梦话等表现，所以，吃胡萝卜也要适量喔！

4. 告别皮肤病，轻松靓起来

抗氧化“三剑客”

白癜风、牛皮癣、红斑狼疮等皮肤病如果顽固地缠着你，跑过多家医院，见过无数名医，被骗过数不清的血汗钱，可它的折磨还是一如既往，这样的话，就试一试维生素医生吧！



治疗皮肤病的维生素医生实在是多，让我们把这些医生与可怕的皮肤病对号入座。

先从“抗氧化三剑客”说起。

维生素A、C、E都是我们的老朋友了，在外科医生中，它们几乎是多面手，对付皮肤病更不在话下。

维生素A是上皮组织的生长、增生和分化的重要调节师，能改善角化过度，还能治疗毛发红糠疹、毛发苔癣、鱼鳞病、小儿银屑病、鳞状毛囊角化病、进行性对称性红斑角化症、色素性扁平苔癣、聚合性痤疮等。

维生素C是我们比较熟悉的一种维生素，它能增强毛细血管壁的致密度，促进肉芽组织生长及伤口愈合，还能治疗紫癜性皮肤病、湿疹、荨麻疹、黄褐斑、早期银屑病等。它还能有效控制细胞内的氧化还原，保护及抵抗紫外光的伤害，从而预防皮肤老化，同时也能促进细胞组织再生。它还能促进真皮层骨胶原的合成，使皮肤恢复弹性，从而更好地预防皱纹的出现。美白去斑方面，能抑止色素母细胞沉积，不仅可以预防黑斑及雀斑，还能将多余的色素排出体外，改善暗哑的肤色，使皮肤变得白皙明亮。

维生素E医生，在增强皮肤毛细血管抵抗力、维持毛细血管的正常通透性方面，有着祖传的秘方，而冻疮、多形红斑、结节性红斑、单纯性紫癜、色素性紫癜性皮肤病、肢端紫绀症等，遇到了维生素E医生，就只好缴械投降。

维生素B家族



除了这三大高手，维生素B家族中也是能人倍出，它们是人体肌肤的健康之源。

维生素B_1参与糖代谢，并能抑制胆碱酯酶的活性，减轻皮肤炎症，能治疗湿疹、皮炎、脓皮病、念珠菌病、光感性皮肤病、带状疱疹后遗神经痛、多发性神经炎等。

维生素B_2参与糖、蛋白质和脂肪的代谢，增加紫外线的耐受性，能治疗脂溢性皮炎、脂溢性脱发、寻常痤疮、酒糟鼻、寻常须疮、口周湿疹、日光性皮炎等。

维生素B_6参与所有氨基酸的合成与分解，能治疗脂溢性皮炎、脂溢性脱发、寻常痤疮等。

此外，维生素D与维生素K也各显神通。维生素D医生能治疗异位性皮炎、红斑狼疮、斑秃、聚合性痤疮、银屑病等。维生素K医生能促进肝脏合成凝血酶原及血浆因子，与皮质类固醇激素有协同作用，能调节植物神经紊乱，是紫癜、慢性荨麻疹、淋巴瘤、皮肤瘙痒病的克星。

告别皮肤病，轻松靓起来，只要找对了医生，本就出色的你，更是时尚的宠儿！

维生素医生请你这样吃

1 水鸭瘦肉汤

维生素C+ 维生素A

材　料

水鸭1只，瘦肉300克，淮山10片，枸杞、桂圆肉各适量

调味料

盐适量

做　法

1. 水鸭、瘦肉切大块，淮山、杞子、桂圆肉沥干。
2. 将所有材料大火煲30分钟，小火煲2个小时，放盐即可。

2 桃仁山楂消痤粥

维生素B+ 维生素C+ 维生素A

材　料

桃仁、山楂各9克，粳米100克

做　法

将桃仁、山楂入锅水煎，分2次取汁后，入粳米中熬粥。



第二章

维生素VS内科医生



1. 远离癌症，告别死神

抗癌前沿斗士

癌症，大多数时候都意味着死亡，维生素医生并不是一个万能的神话，它不能对生命加以补偿，不能令死者复活，但能对人体加以保护，帮人类防患于未然。

在防癌的长期斗争中，维生素A 的“前辈” 原β—胡萝卜素、“抗氧化三剑客” 维生素A、C、E一直站在最前头，它们配合默契，共同把癌魔阻挡在人体安全线以外。

青出于蓝而胜于蓝

有一句话叫青出于蓝而胜于蓝，这话可不一定，原β—胡萝卜素在阻击癌魔方面，就强于它的后辈维生素A，它的主要栖身之所是胡萝卜，每天食用一根胡萝卜，人体的保险系数就会大一些。因此被人类尊称为“小人参”。

维生素C医生能抑制致癌物质的活动，保护细胞壁，对化学致癌物亚硝胺的形成有阻断作用，还能巩固和加强机体的防御能力，使癌细胞丧失活力，是合成抗癌物质“透明酸酶抑制物”的主要原料，是抑制癌细胞繁殖的功臣。



维生素C医生的家主要在各种蔬菜和水果中，它尤其喜欢石榴，其次是柑橘类水果，如果说其它的蔬

菜和水果是它商品房，那么，石榴和柑橘就是它的老家，是它的命脉所在。

维生素E医生也能阻断食物中某些成分合成亚硝胺，让癌细胞知难而退，它的住所主要在植物油中。

维生素A医生对上皮细胞的正常分化起重要作用，能改变致癌物的代谢，增加癌变细胞溶酶体的脆性，促进癌细胞的退化，增强人体的免疫力，从而增强对肿瘤的抵抗力。但人们若不信任它，远离它，机体抵抗力就会下降，身体就会对致癌物质产生敏感性，从而使皮肤、肺、膀胱、乳房发生病变，癌细胞就会有机可乘。

维生素A医生的住所主要在各种动物的肝脏中，各种奶制品也是它经常光顾的地方。

活在阳光下，活在维生素医生的保护中，我们要学会善待生命。

维生素医生请你这样吃

1 西红柿花生粥

维生素C+维生素A+维生素B_1

材　料

西红柿适量，花生米、大枣各40克，粳米100克

做　法

① 花生米、大枣煮熟，熟后加入粳米煮成粥。

② 粥中拌入切碎的西红柿，即可食用。

2 薏苡仁粥

维生素A+维生素C+维生素E

材 料

薏苡仁60克，粳米100克



做 法

1. 先将薏苡仁晒干，研成细粉。
2. 取薏苡仁粉30～60克，与100克粳米同煮，粥好后即食。

3 海带肉冻

胡萝卜素+维生素A+维生素C

材 料

海带丝、带皮猪肉各适量

调味料

桂皮、大茴香、盐各适量



做 法

1. 猪肉切小块，放入调味料煨成烂泥状。
2. 晾冷成冻，吃时切成条佐饭食之。

4 猕猴桃粥

维生素 C + 维生素 B

材　料

猕猴桃 4 个，大米 80 克

调味料

红糖 10 克

做　法

1. 猕猴桃洗干净，去皮、切碎并捣烂。大米洗干净。
2. 猕猴桃加入适量清水放入锅中，加入大米煮成粥。
3. 煮好后再调入红糖调匀，即可食用。

5 蒜苗肉包子

维生素 B_2 + 维生素 C

材　料

蒜苗少许，肉馅儿 500 克，面粉 750 克

调味料

葱、姜、油、酱油各适量



做　法

1. 将蒜苗和肉剁碎，按 4 : 1 之比例制成馅，加葱、姜、油、酱油调味。
2. 将面粉做成皮，与馅儿一起做成包子蒸熟食用。

2. 战胜“糖魔”，重组人生

糖魔的危害



糖尿病，被人类称为“糖魔”，是现代富贵病家族中的第二杀手，让患者不能痛快地死，也不能舒心地活。“糖魔”即讨厌又难缠，找人类麻烦不管年龄大小，经常趁人在幸福时悄悄到来，在此之前，它绝对不会让人注意到它的踪迹，当它已经站在某个人面前时，可能已经胸有成竹了。

人体吃下去的东西大部分被转换为葡萄糖，以供应身体所需的热量。在胃的旁边有一条胰腺，它会分泌一种名为胰岛素的荷尔蒙，促使葡萄糖进入身体细胞之中。得了糖尿病的人无法分泌足够的胰岛素，导致葡萄糖积溶在血液当中。

一般糖尿病人的主要症状是“三多一少”，即尿的多，喝的多，吃的多和体重减少。为什么会出现三多一少呢？糖尿病是由胰岛素分泌不足而引起的，是以糖代谢紊乱、血糖增高为主的一种慢性疾病。主要分为两型：第一型糖尿病和第二型糖尿病。糖尿病人进食后，血液中的糖分浓度在经过肾脏过滤时，不能像健康人那样把它全部吸收到血液中去，大量葡萄糖会夹带着水分，从尿中排掉。尿量增多，病人体内流失大量水分，自然会引起口渴。大量葡萄糖丧失，需从体内补充，引起饥饿反应，因此吃得多。由于葡萄糖不能被充分利用，脂肪及蛋白质的消耗增加，因而体重下降。最可怕的是第一型糖尿病，患者体内完全没有胰岛素分泌，一旦被它缠上，全身各部位器官都受影响，容易并发高血压和动脉硬化，而且眼部、神经、皮肤等也会出现病变，危及健康和生命。

抗魔斗士

如果你不想做它的奴隶，那就成为维生素医生的朋友吧！在治疗糖尿病的维生素医生中，维生素B族成员B_1、B_2、B_6和维生素C、E手段最为高明。

糖尿病患者糖质代谢不佳，血糖过高，维生素医生B_1能将大量糖质转换为热能，维生素医生B_6能防止阻碍胰岛素物质的生成，是个坚强的卫士。

维生素医生B_2能把脂肪燃烧成热能，糖尿病患者无法充分燃烧糖质时，就要燃烧脂肪，离开维生素医生B_2，情况可想而知。

维生素E医生毕竟不是维生素B家族中的成员，它做些外围的工作，比如预防糖尿病的并发症——高血压及动脉硬化。

相信维生素医生吧，它会给你“胆量”哟！

维生素医生请你这样吃

1 红茶粥

维生素C＋维生素B

材　料

红茶包1袋，大米1杯

做　法

1. 加6杯水煮开大米，煮开后转小火慢煮至米粒熟软。
2. 红茶袋置入粥汁中，焖3分钟，待茶香渗入粥中，将茶袋取出，趁热进食。

2 香蕉猕猴桃汁

维生素B_6＋维生素C

材　料

香蕉半根，猕猴桃半个，苹果1/4个

调味料

冰糖适量

做　法

1. 将香蕉、猕猴桃、苹果洗净切小块。
2. 将所有材料放入果汁机内打成泥状，倒入杯内以冰糖调味即可。

3 鲜杞炒肉片

维生素B_1＋维生素B_2＋维生素C

材　料

猪里脊肉200克，枸杞100克，蛋清1个，芹菜适量

调味料

盐、味精各1小匙，料酒、水淀粉各适量

做　法

里脊切片，用盐、水淀粉、料酒、蛋清拌匀入锅，变色后捞出。枸杞稍煸，勾芡后倒入里脊片同炒即可。

4 西瓜炒鸡蛋

维生素A＋维生素C＋维生素B_1＋维生素B_2

材　料

鸡蛋3个，西瓜瓤400克，葱花适量



调味料

盐少许

做　法

1. 将西瓜瓤切成小块，放入鸡蛋液中，加入盐。
2. 加入葱花入锅爆炒，倒入鸡蛋西瓜块，炒熟即可。

Tips：糖尿病饮食疗法处方

要使糖尿病人获得正常人的生活待遇、又要保持正常标准体重、维持健康和正常工作。我们推荐以下食疗处方：

根据患者的肥胖程度及劳动强度确定总热量，对肥胖和超体重者以低热量饮食（1000～1400千卡／日）为宜，消瘦者的每日总热量应适当增加，以保持正常营养。

饮食结构的合理搭配：在确定总热量后，对三大营养成分——碳水化合物、蛋白质、脂肪及维生素进行搭配。选择复合碳水化合物及含可溶性纤维素的碳水化合物，如：豆类、小麦、大米、根茎类及硬果类。提倡高纤维素食物，如：谷物类、豆类、绿色蔬菜等。选择富含氨基酸的动物蛋白质，如：瘦肉、鱼类、蛋、牛奶等。

3. 挑战肝炎，告别歧视

肝炎的家族

肝炎虽然是一种常见病，却能给人留下某种标签，不幸患上肝炎的人，不仅肉体痛苦，还会祸及儿孙。作为肝炎载体，人类带着它一路走来，时时疼痛，处处歧视。

当命运开始发怒，如果你依然选择坚强，那么，你永远不会孤单，维生素医生将与你一生同行。

肝炎的家族十分庞大，肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌，都逃脱不了一个“可恨”的标签。偏偏肝脏是个十分沉默的器官，总是默默努力工作，等到敌人入侵，病情往往已入膏肓。它能让人食欲减退、恶心、乏力、上腹部不适（或肝区痛），部分人还会发生黄疸、发热、肝脏肿大的情况，因此，维护肝脏健康，维生素医生任重道远。

告别歧视



维生素B家族在对付肝炎这场持久战中，又一次身先士卒。“抗氧化三剑客”维生素A、C、E也不甘落后，维生素K家族也有绝招，这些维生素家族成员一起，为人类的身体兢兢业业地操劳着。

维生素B家族中的维生素B_2、维生素B_6及胆碱，是脂肪肝的死敌。脂肪肝是个色厉内荏的伪君子，维生素B_2、维生素B_6这两个医生越是强有力，它们越是消失得快。

维生素医生A站在大后方，防止肝炎的进一步猖狂，让肝炎没有机会把自己升级成肝癌。

维生素C医生在这场战斗中充当了清道夫的角色，它能解除蓄积在肝脏中的过氧化脂质，减轻肝脏负担。

维生素E医生能抑制过氧化脂质生成，并维护肝脏的正常机能，与维生素C医生一样，充当着清道夫的角色。维生素C医生若是工作懈怠，肝脏功能就会降低，它的角色举足轻重。

维生素K医生能在肝内合成凝血酶原，如果维生素K不好好工作，凝血物质的合成将会发生障碍，凝血过程中会发生出血。维生素K_2性子虽然慢，却能帮人镇痛，能治疗急性、慢性肝炎。

维生素医生敢于挑战肝炎，让肝炎患者告别痛苦和歧视，如果你是一个不幸患上肝炎的人，你有勇气挑战命运吗？

维生素医生请你这样吃

1 西芹炒杏仁

维生素K+维生素C

材　料

西芹200克，杏仁100克



调味料

蒜蓉汁、盐、味精各适量

做　法

西芹去筋切小丁，入水汆烫。杏仁入锅加蒜蓉汁爆炒，稍泛黄时加入西芹丁、盐、味精，炒匀即可。

2 泥鳅炖豆腐

维生素B+ 维生素A

材　料

泥鳅100克，豆腐100克，玉米须25克

做　法

泥鳅去内脏，与豆腐、玉米须一起加水炖熟调食。

3 莲子薏米牛肉粥

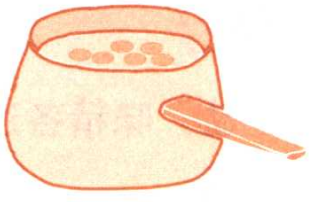
维生素K+ 维生素B+ 矿物质

材　料

薏米25克，莲子60克，牛肉200克，米半杯

调味料

盐、胡椒粉各适量



做　法

1. 牛肉切薄片，放油、盐、胡椒粉调味。
2. 把薏米、莲子、米入水，烧滚再煲2小时，然后下牛肉，滚熟放调味料即可。

4 鲜鱼汤

维生素A+维生素E+维生素B

材　料

海鱼1条，大蒜50克，葱少许

调味料

盐1小匙

做　法

鱼去磷、鳃、肠腹后洗净，在鱼背斜划一刀。大蒜剥膜，葱洗净切丝。锅中加水煮开，加入鱼和蒜头以大火煮开，转中小火煮至鱼肉熟嫩，加盐调味后洒上葱丝略拌即成。

Tips：肝炎的饮食原则

急性肝炎应吃清淡、易消化的流质食物。如米汤、绿豆汤、牛奶、豆浆、水果汁、糖水，以补充热量。

病情好转后，可食高蛋白食物与适量的碳水化合物，如鲜鱼、肝、瘦肉、蛋、奶、豆腐制品等，以补充重病期间失去的维生素。

少食多餐，三餐之间加些点心、蛋糕、饼干、藕粉等，以补充维生素。

每日保证1000～1500毫升的水摄入量，以利小便，促进有害物的代谢，多食果汁、蔬菜汁来补充维生素。

保证糖的摄入量，除主食外，饮料可加糖。如胀气可暂时少喝牛奶、豆浆，少吃产气类食物，如山芋、白薯等。糖不可过量，否则易引起肥胖。

忌食油腻、煎炸、辛辣的食物及发物，这些食物会破坏维生素。

4. 绿色降压

第一杀手

高血压是一个古老的疾病，人类大约在170年前才开始知道它的“朦胧”面目。40年前，高血压还被看作是“老年人”的“专利病”，而在今天，高血压更是被称为“严重威胁人类健康的第一杀手”。因为，它威胁的人群已不限于老年人了，从老年人群向中年人群再向青年人群，高血压正悄悄地潜入越来越多的健康人体内，甚至扩展到儿童中。



不仅仅是高血压的罹患率大幅增加，它的严重并发症如中风、心肌梗塞的发病率、死亡率、致残率也显著高于以往。说它是健康的“第一杀手”不是没有道理的。

然而，有趣的是，随着防治高血压科学技术的不断发展和人们健康意识的不断进步，高血压所侵犯的人类健康的领地不但没有缩小，反而以更快的速度“与时俱进”，在人群中不断扩展着。高血压在老中青少人群中悄无声息而又肆无忌惮的扩张它的“势力范围”，似乎是在拿人们的探索与努力开玩笑——你们说是认识我了、攻克我了，我却在你们的围攻中大发展了，呵呵！

难道人类没有按住它的脉搏？

可惧的是，高血压患者中一小部分人无自觉症状，不知道血压何时升高，更不知道什么时候已产生了并发症，有些人甚至在发生了心血管意外之后，才知道自己患了高血压。

高血压的宿敌

维生素医生警告人类：速联系我们，不再拿生命开玩笑！

“没有金钢钻，就不揽瓷器活”，维生素医生没有说大话。维生素C、E医生是“抗氧化三剑客”中的成员，也是高血压的宿敌，维生素医生C有抗氧化作用，能防止血液中的胆固醇附着血管壁，将胆固醇转化为胆汁酸后排出体外，并能生成胶原，能强化血管壁，巩固血管内壁的细胞，保持血管内壁细胞胶原排列缜密，预防血管破裂受伤。维生素E医生有“血管清道夫”之称，它能清除血管中的脂质。

维生素医生B_1能预防心脏肌肉收缩力减弱，可抑制心脏肥大；维生素医生B_{12}能分解体内过氧化脂质，预防动脉硬化造成的心肌梗塞。

真是不折不扣的绿色降压，你还有“压”力吗？

维生素医生请你这样吃

1 海蜇拌海带

维生素C+维生素B

材　料

菠菜根100克，海蜇皮100克



调味料

香油、盐、味精各适量

做　法

① 将海蜇洗净切丝，用开水焯过。

② 将开水焯过的菠菜根与海蜇加调料同拌，即可食用。

2 海鲜生菜酱

泛酸＋维生素E+维生素C

材　料

鲜鱿鱼、虾、玉米粒各适量，葱花少许

调味料

盐、味精、酱油、料酒、水淀粉各适量

做　法

将鲜鱿鱼切剁成蓉，虾烫熟，爆香葱花，加入材料与调味料爆炒，勾芡收汁，装盘即可。

3 甘薯粥

维生素E+维生素C

材　料

红薯250克，粳米150克



调味料

冰糖适量

做　法

红薯切块后与粳米一同入锅，煮沸后改用小火煮30分钟。冰糖加粥中搅匀，加盖再煮一会即可食用。

4 西瓜仁粥

维生素A+维生素B+维生素C

材　料

西瓜籽仁 60 克，糯米 120 克，红枣 40 克



做　法

① 把西瓜籽仁捣烂，红枣与糯米煮成浓粥。

② 捣烂的西瓜籽仁放入浓粥中，煮滚即可食用。

5 桂花糯米藕

维生素C+维生素B

材　料

藕 1 节，桂花酒酿 300 克，糯米 100 克

调味料

桂花糖 5 大匙，冰块适量



做　法

糯米入锅煮成糯米饭，藕入水煮熟。糯米饭拌桂花糖填入藕孔中，然后入糖汁中烧至入味，冷却后食用。

6 山楂粥

维生素E+维生素C

材　料

山楂30～40克，粳米100克



调味料

砂糖10克

做　法

1. 先将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣。
2. 加入粳米、砂糖煮粥。

7 莲花粥

维生素E+维生素C

材　料

莲子粉15克，粳米30克



调味料

红糖适量

做　法

1. 将莲子粉、粳米、红糖同入砂锅内煎煮。
2. 煮沸后即改用文火，煮至粘稠即可食用。

5. 拒绝感冒

“百病之源”有克星

感冒是很不起眼的小病，虽然很少有人注意它，但它却会让人消耗大量的体力，严重的会威胁生命，因此，感冒被人称为“百病之源”。为治疗感冒，人们想出了各种各样的方法，包括中医的、西医的、土的、洋的，别人介绍的、自己创造的，可谓五花八门。然而，你知道吗，维生素医生也能治感冒，还治得相当不错呢！

感冒从头说

这是怎么回事呢？让我们从头说起吧！

感冒包括普通感冒和流行性感冒，和其它许多疾病相比，感冒似乎是一种无关紧要的小病。实际上，对于某些人来说，感冒是一种十分危险的疾病，随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁。

九成以上的感冒都是由滤过性病毒造成的，其中包括以流行性感冒为代表的冬季感冒，和由腺滤过性病毒、肠滤过性病毒引起的夏季感冒。

不少人喜欢用运动来治疗感冒，一旦患上感冒，便刻意进行体力劳动，也有不少人一感冒就拼命吃药，其实，这些做法都不对，还有可能导致病情加重。

维生素医生治感冒

我们的维生素医生就不同了，治感冒，它们有自己的办法。

预防感冒，首先要对病毒产生抵抗力，而维生素医生能帮你创造对抗感冒的强健体质。

维生素家族中，维生素C与维生素A都兼具预防及治疗感冒双重功效。

维生素C是一种抗氧化剂，能破坏病毒的核酸成分，使病毒无法伤害体内细胞。另外，它还可以帮助人体产生对抗感冒病毒的干扰素，这是因为，感冒病毒入侵体内时，与之作战的是NK免疫细胞制造出来的干扰素，而维生素C有增加NK细胞的功能，因此，维生素C能促进干扰素的产生，从而具有预防和治疗感冒的功效。当感冒发生时，免疫系统会需要更多的维生素C来帮助对抗病原微生物的入侵。此时，就需要额外补充维生素C。

感冒主要是由于滤过性病毒通过呼吸道而进人体内的。人体在鼻孔、咽喉等部位都有粘膜，它们能阻挠病菌的侵入，而维生素A可以保护鼻部及喉部黏膜，在感冒初期最能发挥功效。体内缺乏维生素A是患呼吸道疾病的一大诱因。从食物中补充维生素A是一种安全有效的保健方法。



而维生素B群在感冒期间能够使衰弱的体力尽快恢复元气。

这些维生素医生的作用各不相同，为了强化防治感冒的效果，需要几种维生素都服用。一般每日摄入维生素A的量应控制在3000单位以内，而维生素C的需要量为每日1克～2克。应该注意的是，维生素C不能一次大量服用，必须分开数次服用才有利于人体的摄取。感冒发生后，除需要给予维生素A和维生素C外，还应多休息，多喝开水。在病后的康复期，还应注意补充B族维生素，有利于体力的恢复。

感冒了，可不要大意哟，有好的医生等着你呢！

维生素医生请你这样吃

1 百合杏仁粥

维生素 C+ 维生素 B_1+ 维生素 B_2

材 料

鲜百合 50 克，杏仁 10 克，粳米 50 克，白糖适量

做 法



将三味材料共煮稀粥，加适量白糖即成。

2 橘红蜂蜜饮

维生素 C+ 维生素 A

材 料

毛橘红 60 克，蜂蜜 50 克，生姜 30 克

做 法

1. 将毛橘红、生姜加水 1000 毫升，煮沸煎至 500 毫升，去渣。
2. 再煎至 300 毫升，加入蜂蜜溶化即成。

3 黄豆汤

维生素C+维生素B_1+维生素B_2

材　料

黄豆30克，葱白3根，白萝卜3片

做　法

将3味材料洗净，水煎至沸即成。



4 银耳百合沙参汤

维生素C+维生素A

材　料

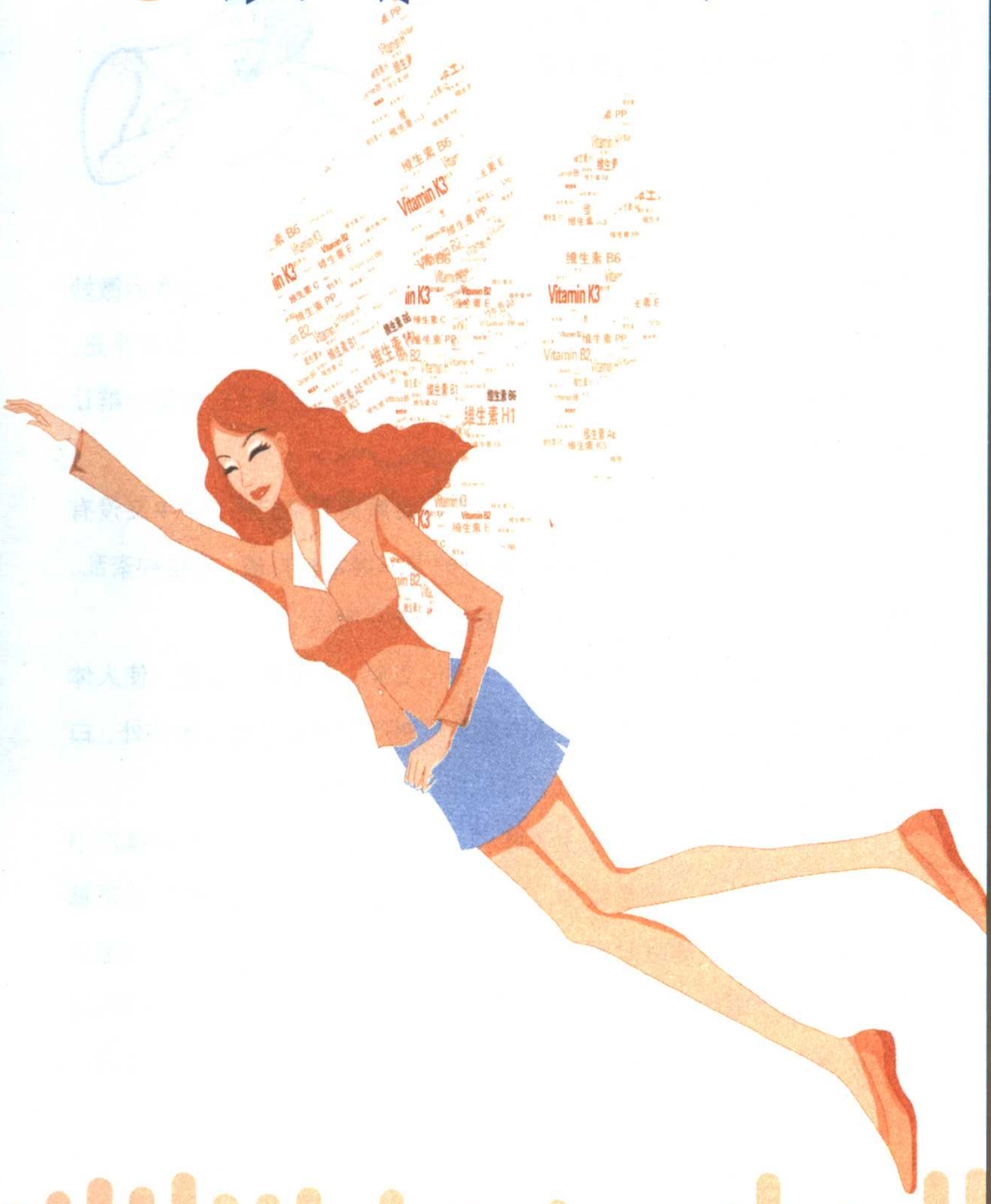
银耳12克，百合15克，北沙参12克，冰糖适量

做　法

1. 将银耳先用清水浸泡几小时。
2. 膨开后，与百合、沙参、冰糖同放入砂锅中水煮1小时即成。

第三章

维生素VS心理医生



1. 告别失眠，和周公约个会

失眠的危害



睡觉是回归生命的本能，是生命中不可抗拒的规律，告别失眠，让我们找大自然中的维生素医生吧！

人的睡眠是由中枢神经系统控制的，一旦稍有营养失衡，脑神经就会发出警告，或由激素分泌失调等透露出资讯，这些身体的微妙变化都会影响睡眠质量。此时，如能给予脑部充足、均衡的营养补充，一定可以消除失眠带来的痛苦，维生素家族中的维生素B群就是一群让人尊敬的“梦的使者”。

都市白领有深夜工作的习惯，因工作关系又要早起床，中午又没有时间午睡。他们的睡眠没有规律，睡眠的节律经常被打破，生物钟紊乱，从另一个方面干挠了人脑的正常休息，引起失眠。

人体长期失眠，会使血管硬化、口径变窄，严重影响供血，使人体某些器官的功能发生障碍，机体的各类代谢产物不能及时排出体外，白细胞数量减少，免疫功能降低，对健康产生严重影响。

一个人如果连续两个晚上不睡觉，血压会升高；如果每晚只睡四小时，其胰岛素的分泌量会减少；连续一周不睡觉，就会使健康人出现糖尿病的前驱症状。睡眠时间不足还可导致胰岛素抵抗力降低，从而造成肥胖。彻夜不眠会大大增加发生胃肠道溃疡的可能性，因为，在睡眠过程中，某种具有帮助调节胃肠道功能的蛋白质最为活跃。每周工作超过

六十小时的人患心脏病的机会比每周工作四十小时以下的人要高出两倍，一周内就算只有两夜平均睡眠不足五小时的人，患心脏病的风险也会比正常人高二到三倍。

维生素是梦的使者

维生素B_1医生对治疗睡眠不足特别有效，它与糖分一起调节人体，能消除累积已久的疲劳。

维生素B_6医生能提高人的集中力和注意力，如果人体内维生素医生B_6稍有懒惰行为，人的睡眠就会出现异常现象。当维生素B_6医生与烟酰酸配合时，人们就可以安心的与周公约会了。

维生素B_{12}医生的拿手绝活是调整生物时钟、克服时差困扰。

维生素E医生在治疗失眠这个领域是个慢性子，你把它六点钟请出来，它非要在十二点钟才能治好你的病。不过，它对付的人群也怪，都是那些莫明其妙赖床、但却常睡不醒，或总觉得身体不舒服、心情焦躁、偶尔心悸或者神经失调的人。

告别失眠，我们需要维生素医生，你幸福地和周公约个会，维生素医生会在你体内张着嘴欣慰地笑上一夜！



1 红与黑

维生素 B_1 + 维生素 B_6

材　料

黑豆、红豆各 60 克，白糖少许

做　法

1. 将黑豆、红豆淘洗干净，放入水中，加水适量，煮 30 分钟。
2. 加适量白糖，搅拌均匀。

2 红豆鲤鱼汤

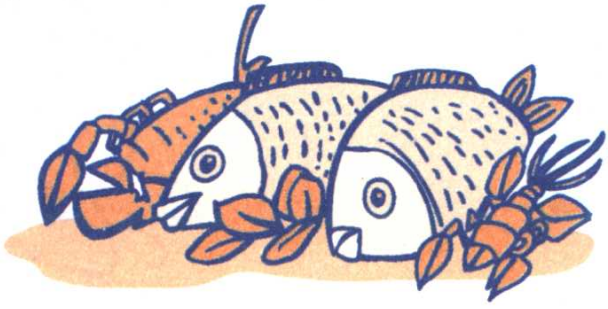
维生素 B_1 + 维生素 B_6 + 维生素 B_{12}

材　料

鲤鱼 1 条，红豆 60 克，葱、姜各适量

调味料

冰糖适量



做　法

1. 鲤鱼收拾好，葱切段，姜切片备用。
2. 将材料放入炖锅内，加水炖熬至红豆熟透为止。

3 百麦安神茶

维生素B

材　料

小麦、百合各25克，莲子、首乌藤各15克，枣2个，甘草6克

做　法

1. 所有材料冷水泡半小时，加750毫升水，大火开后用小火煮30分钟。
2. 滤汁，存入暖瓶内，即可饮用。

4 天麻什锦饭

维生素B

材　料

天麻5克，粳米100克，鸡肉、竹笋、香菇、芋头各50克

调味料

酱油、料酒、白糖适量

做　法

天麻浸泡1小时，鸡肉切末，竹笋、芋头、香茹切细丝。放入调味料，用小火与粳米一同煮稠饭。

2. 摘下紧箍咒，不再头痛

头痛的滋味

知道头痛的滋味吗？要承受的痛苦比下油锅还要可怕，就连眼眶、眼底都遭到株连，止疼药吃多了，抗药性也增强了，巴不得挖出眼珠来减轻痛苦，连想到死都是一种幸福。

维生素医生能治疗头痛，知道的人不多吧！不过，由于头痛原因复杂，维生素家族又人口众多，每个医生也并非万能，所以，有针对性选择医生，这是必要的。

头痛是许多疾病中的症状之一，它不仅可以反映出机体某个部位出现了病变，同时又是某些特殊疾病的紧急信号。

大多数的头痛是温和、无害的，经过休息或服药后就会痊愈。但有些头痛就比较严重，特别是慢性头痛，如果不及时治疗，可能终身都深受其苦。

大多数头痛都属于紧张性头痛。通常的症状是头颅、太阳穴或后脑上持续性地隐隐作痛，原因是压力过大或姿势不良引起的肌肉绷紧。常见的还有偏头痛、丛带性头痛和窦室性头痛。

偏头痛可能很严重，而且会伴有恶心和某种视线问题，如看到闪光或部分失明。偏头痛的成因很复杂，由于供应大脑血液的动脉时窄时宽，动脉的肿胀会影响脑部的神经。压力过大和某些食物也会引发偏头痛。

丛带性头痛可能较偏头痛更严重，这类头痛会在数天或数周内反复出现，在疼痛消失前，甚至会延续数月或数年。

窦室性头痛则是由窦炎或充血引起。

为头痛卸妆

维生素医生可以舒缓大多数的头痛。

维生素A医生能治疗因眼睛疲劳而引起的头痛，它的患者主要是白领一族，比如长年从事计算机操作的人。

维生素B_1医生能治疗因劳动强度大、疲劳过度而导致的头痛，还能缓解神经系统疼痛。

维生素B_3医生能治疗因人际关系紧张、心情不舒畅而导致的抑郁性头痛。

维生素B_5医生能治疗因天气骤然变化、忽冷忽热或湿度过大而导致血压降低、大脑缺血引起的头痛。

维生素B_6医生能治疗因过量饮酒，引起大脑血管收缩、血液循环不畅而造成的头痛。

维生素B_{12}医生能治疗女性月经期头痛。因为经期头痛多因人体缺少维生素B_{12}医生的眷顾，导致神经细胞的保护层变薄，引起了神经紧张。

维生素C医生兼具预防和治疗感冒双重功效，能治疗因患感冒而引起的头痛，也能治疗慢性头痛。

维生素D医生能治疗因缺乏日光照射而引起的头痛。



维生素E医生能治疗因环境污染而引起的头痛，能够防止过氧化脂质形成，有助于避免变成容易头痛的身体状态。

头痛是种病，疼起来可真要命，维生素医生们，赶紧为人类尽快摘下头痛这个“紧箍咒“吧！

维生素医生请你这样吃

1 西红柿肉丝蛋汤

维生素 A+ 维生素 B_1+ 维生素 E

材　料

西红柿 2 颗，鸡蛋 1 个，生姜 5 克，瘦肉 50 克



调味料

盐适量

做　法

西红柿切块，瘦肉切丝后用姜丝爆炒。加水煲汤，至肉丝、西红柿熟时，将鸡蛋放入汤中，加盐起锅。

2 萝卜丝鲫鱼汤

维生素 A+ 维生素 B

材　料

白萝卜约 500 克，鲫鱼 2 条（约 600 克），虾皮 1 大匙



调味料

盐适量

做　法

鲫鱼背部斜划，盐腌 15 分钟。白萝卜切丝。放入材料（除鱼外）煮至萝卜熟，加入鲫鱼，续煮至鱼熟即可。

3 糖酒核桃仁

维生素A+维生素B_1+维生素E

材料

核桃仁5个，黄酒50克



调味料

白糖50克

做法

将核桃仁捣碎，与白糖、黄酒一起入锅，文火煎10分钟。

4 木瓜酸奶魔力汁

维生素C+维生素B+维生素E

材料

木瓜1/4个，西红柿1个，酸奶300毫升，柠檬半个

做法

1. 先将柠檬榨汁备用。木瓜削皮去籽后切块。西红柿洗净去蒂，切成小块。
2. 将西红柿、木瓜放入果汁机中，加入酸奶300毫升及冷开水打匀，倒入杯中后，加入先前榨好的柠檬汁，搅拌均匀，即可饮用。

3.不再疲劳

疲劳的危害



别把疲劳不当病，更不要硬扛着，心病还需心药医，反其道而行之，只会影响你的正常生活。只要你愿意，维生素医生会不间断地为你的“精气神”保驾护航，让你每天都神采奕奕。

“易疲劳”绝非小病，它也是人类健康的大敌，已被纳入疾病的范畴，长期感觉疲劳很可能是其它病症的先兆。如果这种疲劳感持续半年或更长时间，身体很可能会出现低烧、咽喉肿痛、淋巴结肿大、注意力下降、记忆力减退以及全身无力等症状。如果你的身体长时间处于疲劳状态，还会造成体内荷尔蒙代谢失调、神经系统调节功能紊乱、免疫力下降，同时也会引起肩膀酸痛、头痛等神经失调症状，让人苦不堪言。

“易疲劳”作为一种慢性疾病，也是现代富贵病中的一员，病人长期处于一种难以言说的不适之中，时间长了，心理问题也就随之产生。

做个铁打的人

在维生素医生这个特殊的群体中，我们似乎发现，“抗氧化三剑客”和维生素B家族的成员们十分活跃，有着十足的“人气”。

在快节奏的生活中，人最不能缺少的就是元气，而维生素B_1医生恰恰就是心理科元气医生，不管是肌肉疲劳还是神经疲劳，维生素B_1医生都能治疗，因为肌肉活动需要由糖源转变的能源，而在糖源燃烧成为能

源过程中，维生素B_1医生担任重要的催化角色，它能治疗你的疲倦、精神不佳，它与维生素C医生一起，两者相互补充，让你的倦怠感消失。

如果维生素B_1医生和它的搭档维生素C医生有一天也患了“疲劳症”，没有按时上班，那它们惹的麻烦就大了。人体会积存丙酮酸，并且大量制造乳酸等疲劳物质，使肌肉疲劳，精神也能不振作，自然也就做不好事情。



人这一辈子，除了健康，没有什么是生活的全部，如果你有疲劳症状，不要迷信体检，它对心理疾病有时无能为力。如果你手头拮据，不要迷信大医院。如果你另辟他径，选择维生素医生，它们真的会让你成为一个铁打的人。

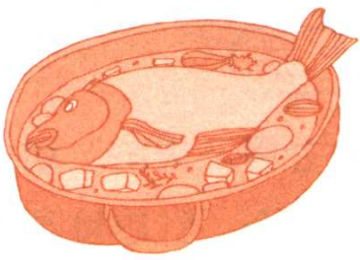
维生素医生请你这样吃

1 鲫鱼糯米粥

维生素B+ 维生素E

材　料

鲫鱼1条，糯米60克



调味料

生姜粒、精盐各适量

做　法

① 鲫鱼剖腹去内脏，用大火煮开，再用小火慢熬。

② 熬成汤粥后，放入生姜粒、盐，即可食用。

2 胡桃黑芝麻散

维生素 A+ 维生素 E+ 维生素 C

材　料

核桃仁、黑芝麻、桑叶各 50 克

做　法

将核桃仁、黑芝麻共捣成泥末，桑叶焙干轧细，一起搅匀即可。



3 乌龟百合红枣汤

维生素 B_1+ 维生素 B_2+ 维生素 C

材　料

乌龟 1 只，百合 30 克，红枣 10 枚

调味料

适量冰糖

做　法

1. 乌龟去甲及内脏，切成块，用清水煮熟。
2. 加入百合、红枣继续煮，至龟肉烂熟为度，最后加冰糖炖化。

4.神经衰弱的处方

抗“衰”好兄弟

“十个白领九个衰”，别误会，这个“衰”指的可不是“衰老”，而是神经衰弱。

神经衰弱，远比失恋更让人痛苦，你应该选择一个称职的维生素医生。

维生素B族医生与老朋友谷维素在治疗神经衰弱方面堪称黄金搭档，维生素医生C、E这两兄弟同它们携手，共同捍卫着人体的“清明世界”，是维生素家族中的抗”衰“好兄弟。

不乱收费的医生

维生素B族与老朋友谷维素这对黄金搭档在工作中配合默契，它们共同调节植物神经功能及内分泌平衡障碍，减轻或消除植物神经功能紊乱症状，降低大脑皮层的兴奋，有助于睡眠，还能改善更年期妇女因雌激素分泌不足、植物神经功能失调引起的神经衰弱。同时，维生素B族医生是神经系统新陈代谢的一种辅酶，具有催化作用，可加强脑细胞的功能，促进糖和蛋白质的代谢过程，因而促进了脑细胞的兴奋和抑制。

维生素C医生被医学家称为“大脑的润滑油”。它能够有效地帮助大脑进行新陈代谢，是“神经衰弱”这个迷糊鬼比较怵的医生。



维生素E医生是一种强力的防氧化剂，它能保护构成脑细胞的重要成分——卵磷脂不受氧化失



效，但维生素E医生最不喜欢铁家族的成员，如芹菜、紫菜、菠菜、肝、贝类等，如果维生素E医生在工作时，铁家族的这些成员前来打扰，维生素E医生就会前功尽弃。

相信，你一定也喜欢安逸闲适的生活，那么，相信这些不乱收费的维生素吧，它们是神经衰弱的“减肥处方”，会让你并不奢侈的期望不再是一个遥远的梦想。

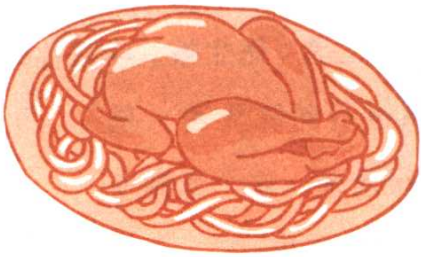
维生素医生请你这样吃

1 杜仲炖公鸡

维生素B+ 维生素E+ 维生素C

材　料

黑仔公鸡1只，杜仲30克



调味料

盐适量

做　法

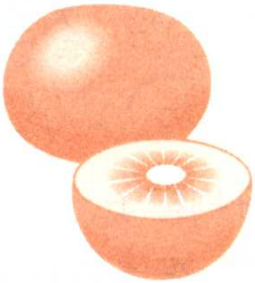
1. 黑仔公鸡去内脏，将杜仲塞入鸡腹内。
2. 放入瓦锅，加盐，先用大火，再用文火慢炖，至鸡肉烂熟即可。

2 猕猴桃小秘方

维生素C

材 料

新鲜猕猴桃2个



做 法

将猕猴桃洗净，去皮食用。

3 柠檬大枣饮

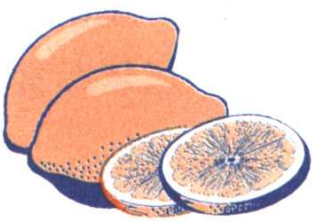
维生素C+维生素B+维生素E

材 料

柠檬3颗，大枣1颗、冰糖、蜂蜜各少许

做 法

1. 将柠檬洗净去皮，大枣洗净去核，放入锅中，加水煎煮10分钟。
2. 加入适量冰糖、蜂蜜。



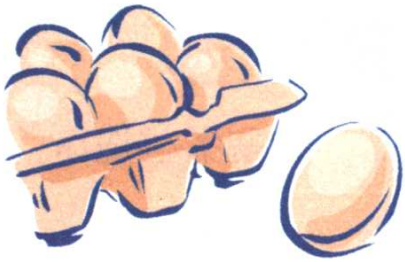
4 枸杞大枣鸡蛋汤

维生素 B_1+ 维生素 B_2+ 维生素 E

材　料

枸杞子 20 克，大枣 10 颗 ，鸡蛋 2 个

做　法



将枸杞子、大枣、鸡蛋共入砂锅煮，蛋半熟后去壳再煮，熟后食汤。

5 玫瑰羊心

维生素 B+ 维生素 C+ 维生素 E

材　料

玫瑰花 15 克，羊心 500 克

调味料

食盐 20 克

做　法

1. 将玫瑰花与食盐一起水煎 10 分钟。
2. 羊心切片，穿在烤签上边烤边蘸玫瑰盐水，反复用火炙烤，烤熟即食。

第四章

维生素VS保健医生



1.快餐族的养生秘方

快餐的危害

快餐既然是以"快"驰名，深受都市人"喜爱"，一定有它的好处，否则，不能成为都市饮食中的一种主流。快餐在年轻人眼中代表合乎时代潮流，跟得上时代，当然，窗明几净，加上没有服务人员带来购买压力的自助式环境，的确能使心情愉快。

不过，由于快餐中油脂类食物多，因此，快餐也是罹患心血管病的元凶，所以，最好不要经常吃，否则，必定因年轻的快意，老来尝尽恶果。

快餐中所含的热量与脂肪固然能够满足人体需要，但由于没有蔬菜水果，长期下去，极易使机体内许多酶的代谢活性下降，造成人体免疫力低下，抗病能力差。简单点说吧，中式盒饭通常过于油腻，口味过重，西式快餐的卫生、便利、节省时间是不可否认的，但它的营养成分却不合理，含有大量容易让人上火的物质，长期吃快餐的人，体内容易沉积虚火，容易引起咽喉干痛、两眼红赤、流鼻血、牙痛等。

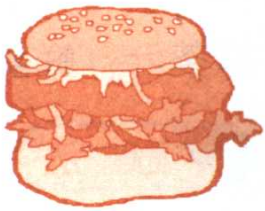


维生素营养专家

别担心，维生素医生总是在你最需要时给你最全面的呵护，维生素医生来帮你了，维生素C、B、E、胡萝卜素，它们是维生素家族中最地道的营养专家，是我们值得依赖的保健医生。

维生素A、C医生能增强人体抵抗力，当维生素医生精力不足时，人体就会特别容易疲乏，导致血液坏死、皮肤溃疡。所以，维生素C医生

起着重要抗氧化作用，它还负责清除人体代谢所产生的有害物质，能延缓衰老。不仅如此，它还和胡萝卜素、维生素B、E等医生一道，牢牢遵循着做为保健医生的职业道德，在人体的养生与保健方面，弥补着快餐的不足，让高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖等多种“文明病”、“快餐病”与人类远离。



美食那么多，何苦为难自己，天天吃快餐呢？怎么也得吃点咱们中国传统的青菜、米、粗粮、水果。不要忘了，维生素家族中的保健医生就住在那里面呢！

维生素医生请你这样吃

1 三鲜蔬菜

维生素C+维生素E

材　料

净青菜200克，鱿鱼50克，鲜河虾50克，竹笋10克

调味料

精盐、味精各少许



做　法

① 将河虾、鱿鱼切丁，竹笋切小块，沸水汆熟。

② 将青菜入油锅翻炒，加调味料，将虾、鱿鱼、竹笋爆炒，入味即可。

2 菊花茶

维生素 C

材　料

鲜茶叶、鲜菊花各 30 克



做　法

将鲜茶叶、鲜菊花共捣汁，用凉开水约 300～600 毫升搅匀即可。

Tips：快餐族的营养

在生活中做到合理搭配营养，达到膳食平衡并不是很容易做到的。要做到合理搭配营养，达到膳食平衡，就要求每天的食谱一定要广泛。

食物的选择要尽量均衡。快餐其实有很多形式，在考虑进食时只要保证其中有肉类、淀粉类、蔬菜水果类及乳类制品就能达到均衡。

不要选多油和太甜的食物。太多油、太甜的食物都要适可而止或浅尝即止，不宜大量进食，否则会摄取过高的热量，危害身体健康。

不要选太咸的食物。汤类都要节制，例如即食面的汤包、汤料等都含有很高的盐分，佐膳浅尝无妨，多用却并不健康。

吃快餐要适可而止。快餐可以解决每日的一餐半餐膳食，但其余的应该进食正常饮食，以补充快餐的不足。

要多吃水果。水果是快餐中比较缺乏的食物，可以考虑在快餐之后吃一个水果，如果太麻烦的话，可以饮鲜榨的果汁代替，既快捷便当，又有益健康。

2. 吸烟族的温柔保障

烟害猛于虎

你还在整天吞云吐雾吗，要吸烟还是要健康？如果你需要健康的体魄，维生素C、E、B_2医生、胡萝卜素医生自会帮你。

也许，你会觉得自己吸烟时的姿势特帅气，但是，如果整天吸烟，你的手指和牙齿就变得焦黄，衣物和头发会散发着一股烟臭味，口腔的气味和烟灰碟的气味一样难闻，这还不是最重要的。你知道吗，香烟点燃时，会释放出好几千种致癌物质，有些对呼吸道产生刺激，有些可能引起血管栓塞和心律不齐。吸烟的人经常咳嗽、支气管发炎，还能逐渐发展成肺气肿、肺源性心脏病。香烟在燃烧过程中产生一氧化碳，一氧化碳吸入肺中，实际上就是轻微的煤气中毒，妨碍体内氧气运输，使人的运动力减低，加速衰老，受害最明显的是心脏，当心肌供氧不足时，可以诱发心绞痛或心肌梗塞。



不再与狼共舞

为什么吸烟的人群中，有那么多人会得肺癌呢？原来，烟中含有大量活性氧和自由基，它们是肺的杀手。所以说，人体只有大量吸收维生素C、E，才能降低体内的过氧化脂肪，把肺癌的发病率减小到最低限度，简单点说，吸烟的人血液和尿中的维生素C的浓度。只有一般人的三分之一左右。吸上一支香烟大约会消耗人体25毫克的维生素C，血液中维

生素C的浓度也相继降低。每日吸烟20支以上，可能造成血液中的维生素C水平下降40%。瘾君子大概无法置信，抽一支香烟居然会消耗25毫克维生素C，而一般人一天维生素C的营养需要量不过60毫克；假设一天抽一包二十支香烟，将耗损500毫克，维生素C（约十个新鲜大橘子的含量），近乎一天需要量的十倍，由此可知，瘾君子多么需要大量补充维生素C。



维生素B_2医生能充分分解苯并芘，苯并芘藏身在香烟中的焦油中，是主要的致癌物质，可碰到了维生素医生B_2，苯并芘也只有认命的份。

吸烟的日子，是与狼共舞的日子，即使有维生素医生的保护，也要好自为之哟！

维生素医生请你这样吃

1 胡萝卜橘子汁

维生素A+维生素C

材　料

胡萝卜、桔子、冰块各适量



做　法

1. 胡萝卜切块，桔子剥皮去籽，将冰块放入玻璃杯中。
2. 将胡萝卜块、桔子块瓣入纱布中，压榨挤汁，注入玻璃杯中即可。

2 川贝雪梨猪肺汤

维生素 A+ 维生素 B_2 维生素 C

材　料

猪肺 120 克，川贝 9 克，雪梨适量

调味料

红糖适量

做　法

1. 猪肺切片后煮 5 分钟，川贝打碎，雪梨肉切小块。
2. 把做法 1 各材料放在一起，文火煮 2 小时，加红糖即可食用。

3 冬菇雪耳猪胰汤

维生素 A+ 维生素 B_1 维生素 C

材　料

猪胰 1 条，猪瘦肉 60 克，冬菇 15 克，雪耳 9 克

调味料

白糖 150 克，淀粉适量



做　法

冬菇、雪耳择成小朵，猪胰、猪瘦肉切片。把冬菇、雪耳煮 20 分钟，放猪胰、猪瘦肉煮沸，调味即可。

4 香苹活力汁

维生素B+ 维生素C+ 胡萝卜素

材 料

百香果1个，菠菜50克，苹果半个，冷开水250毫升

做 法

1. 百香果洗净对切，挖出果肉，放进果汁机内，加入冷开水，搅打均匀后，用筛子滤去果渣备用。
2. 菠菜洗净、切段；苹果洗净、去核蒂，切块备用。菠菜、苹果放进果汁机，加上过滤好的百香果汁，一起打匀，即成。怕酸者，可添加蜂蜜调味。

Tips：吸烟者的健康水果——梨

梨的营养成分非常丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、苹果酸、柠檬酸、维生素B等有机成分，还含有钾、钠、钙、镁、铁等无机成分和膳食纤维。

梨有润肺、消痰、降火的功效，可帮助预防便密和消化系统疾病，特别适合长期吸烟者食用，经常食用梨，可以有效地保护已经被烟内有害物质袭击的脆弱的肺部，还有清洁口腔、消除口气的作用。但过多的食用会伤脾胃，而产妇则更应慎食。

梨主要是生吃，也可制成梨干、梨酒、梨汤等一系列以梨为主要原料的食品。

2. 饮酒族的肝脏守护神

酒的危害

喝醉酒的感觉很难受吧！酒能伤肝，毕竟，酒是别人的，健康才是自己的！当然，属于你自己的，还有维生素医生，它们一边保护着你的肝脏，一边为你的健康心急如焚。

喝酒容易造成心律不齐，尤其是所谓的心房扑动或心房纤动的异常节律。由于这种人常在彻夜饮酒狂欢后发病，所以，有一个颇为生动的名称，叫“假期心脏症候群”，这种人，在酒精的刺激下，会出现心律不齐，产生心悸。

常喝酒的人一般都很少吃食物，甚至不吃，只喝枯酒，而任何种类的酒一概不含任何营养素，酒喝多了，身体完了，这也是一个重要的原因。

肝脏守护神



我们的维生素医生有什么绝招呢？

酒精中的乙醇是维生素B_1最难对付的敌人，它能干扰维生素B_1在胃肠道中的主动转运机制，还会抑制维生素B_1在体内转化为其活性形式焦磷酸硫胺。为了对抗它对人体的入侵，维生素B_1医生没有别的办法，只好以自己性命去与乙醇同归于尽。

如果维生素B_6医生不及时到人体报到，可别错怪它，因为其活性同类物的代谢增多，都对它有着十分大的直接破坏作用。比方说，乙醇的主要代谢物乙醛，可与磷酸吡哆醛竞争同一血浆蛋白上的结合部位，致使游离磷酸吡哆醛浓度增高，易为磷酸酶所水解。嗜酒者缺乏叶酸，原

因也是多方面的，维生素B_6医生真是困难重重。

“喝酒伤肝”，这谁都知道，酗酒的人最容易罹患脂肪肝，脂肪积存在肝脏，长期下来可能导致肝硬化，维生素B_6医生在去除脂肪、预防脂肪肝方面，和维生素B族成员一起，牢牢地充当着肝脏的守护神。

喝酒的人长期不吃东西，维生素C医生和维生素B_2医生无法进入其体内对其进行治疗，而体内仅有的营养物质又会排出，身体当然不会好。嗜酒的人，肝功能会发生障碍，维生素B医生英雄无用武之地，而维生素D医生也得不到充分的活化。

消耗就要补充，由此看来，长期嗜酒者如不找维生素医生的治疗，必然会引发各种病症。

你对你肝脏的守护神够尊重吗？



维生素医生请你这样吃

1 绿豆海带汤

维生素A+ 维生素B+ 维生素E

材　料

去皮绿豆仁、海带各100克

调味料

冰糖适量

做　法

1. 将绿豆洗净，海带入水浸开，切块。
2. 将海带与绿豆一起加水煮至绿豆酥烂，汤汁黏稠，加冰糖，溶化后拌匀即成。

2 莲子粥

维生素B

材　料

米3/4杯，绿豆1/3杯，莲子半杯

调味料

糖适量

做　法

1. 米、绿豆均洗净沥干；莲子略洗。
2. 将所有材料煮滚，稍搅拌后改中小火熬煮约30分钟，加糖调味即可。

3 炒茄丝

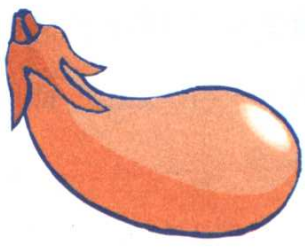
维生素B_1+维生素B_2+维生素C

材　料

茄子1个，西红柿1个，葱1根，大蒜2瓣

调味料

盐、料酒各1小匙，味精少许



做　法

1. 葱、茄子切丝，西红柿切小瓣。
2. 爆香葱丝、蒜末，放入茄丝、料酒翻炒，茄子烧软后加西红柿继续烧，加味精和盐调味即可。

3. 免疫力的缔造者

免疫力低下

在我们的生活中充满着各种细菌和病毒，它们借着呼吸、伤口及各种接触侵入人体，而免疫系统就如同戍守疆土的将士，随时都在为我们的健康作战。细菌及病毒会繁殖，如果刚侵入人体时无法消灭或控制它们，它们就会大量增生，破坏细胞，使人生病，这就造成了免疫力低下。

通常说的免疫力，就是我们的身体在面对外来的侵害时的抵抗能力。人体免疫力来自免疫系统，免疫系统由免疫器官、免疫细胞及免疫因子组成。免疫细胞、免疫因子分布全身，川流不息，形成一个相互制约的网络，主宰人体的免疫功能——抵抗细菌、病毒入侵，清除体内损伤变性及衰老的细胞，清除体内代谢废物，维持机体内环境的稳定。

经常感到疲劳，去医院检查又没有发现什么病。但休息一段时间后精力又有所缓解，可用不了多久，老毛病又会去而复返；感冒不断，甚至成了家常便饭，天气稍微有变，便与感冒相伴，而且要过很长时间才好，许多抗生素都无能为力；身体某个部位不小心被划伤，几天也好不了，甚至因此影响到日常生活；肠胃吃不得一点点不干净的东西，对某些食物有一种特别的恐惧，吃错了一点东西就会上吐下泻，这些，都是免疫力低下的症状。



免疫力的缔造者

维生素 A 是免疫力的缔造者。

维生素 A 医生是抗氧化家族的杰出战士，在与细菌和病毒的战斗中，它能促进黏膜及皮肤的发育和再生，维生素 A 医生力量不足时，人

体的上皮屏障功能会受到破坏，抗病物质分泌减少，导致皮肤、呼吸道、胃肠道和泌尿道的防御能力下降，造成感染。更麻烦的是，由于黏膜上皮角质化，引起上皮脱落，脱落的上皮阻塞腺体，使腺体分泌功能下降，眼泪、唾液中溶菌酶含量减少，致使眼睛、口腔炎性疾病的发病率增加。泌尿道因肾小管上皮脱落增加造成阻塞，继发感染，可引起脓尿。种种原因，使维生素A医生对工作不敢有一丝懈怠。

维生素A医生还有一个不外传的绝活：提升免疫细胞。维生素A医生正常工作时，会影响细胞免疫和体液免疫功能，使体内一种具有重要免疫作用的淋巴细胞的增殖能力增强，防止胸腺和脾脏萎缩，让淋巴细胞增加，这些因素，使机体对某些引起疾病的抗原能产生特异性抵抗疾病的抗体，由此，抗病能力也会随之增强，从而导致免疫功能的提升。

维生素医生请你这样吃

1 山药汤元

维生素A＋维生素B_1＋维生素C

材　料

山药50克，白糖90克，糯米500克

调味料

胡椒粉适量

做　法

1. 将山药捣成粉，入锅蒸熟，加白糖、胡椒粉，调成馅儿。
2. 糯米磨成汤元米粉，分成小团，与山药馅一起包成汤元，下锅煮熟即成。

2 银耳冰糖粥

维生素 A+ 维生素 B+ 维生素 D

材　料

银耳 10 克，粳米 100 克

调味料

冰糖 30 克

做　法

1. 银耳泡发后，与粳米、冰糖一同放入锅内旺火煮沸。
2. 再用文火煎熬 60 分钟，以银耳、粳米熟烂为度。

3 炒双菇

维生素 A+ 维生素 B_1+ 维生素 B_2

材　料

水发香菇 100 克，鲜蘑菇 100 克



调味料

精盐、酱油、白糖、鲜汤、姜末各适量

做　法

1. 香菇、鲜蘑菇切薄片，与姜末一起煸香。
2. 加入酱油、白糖煸炒入味，加鲜汤烧开，勾芡即成。

4 酸豆角炒肉末

维生素B+ 维生素A

材 料

酸豆角200克，肉末150克，葱、姜、蒜、干辣椒各适量，青蒜片2大匙



调味料

生抽、盐少许，鸡精、香油各适量

做 法

将青蒜片、姜末、肉末炒香后下干辣椒段爆香。把酸豆角颗粒倒入，放葱、盐翻炒，起锅时撒鸡精和香油。

Tips：春天吃胡萝卜增强免疫力

缺乏维生素A容易患呼吸道和消化道感染，一旦感冒或腹泻，体内维生素A会进一步下降。维生素A缺乏还会降低人体的抵抗力，导致免疫功能下降。

从食物中补充维生素A是一种安全有效的方法，在众多食物中，最能补充维生素A的是胡萝卜。要充分吸收其中的胡萝卜素，科学合理的食用方法是：胡萝卜应烹煮后食用。要保持其营养的最佳烹调方法有两点：一是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，用足量的油炒；二是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，与猪肉、牛肉、羊肉等一起用压力锅炖15～20分钟。

5. 防衰老的前沿战士

青春之泉



永葆青春是每个女人的梦想，我们用高级护肤品，去专业的护肤中心，为一道细纹哀痛不已，却不知道，让你变得年轻的医生就在身边，你猜对了，它就是维生素医生。

只要你不把维生素医生当成传说，哪怕你到了七十岁，它们也会帮你抓住青春的尾巴。这些保健医生就是我们的"抗氧化三剑客"维生素A、C、E，尤其是维生素E，它被人叫做"生育酚"。它还有一个美丽的绰号：青春之泉，它是青春的使者，防衰老的前沿战士。

万恶的自由基

想知道人类是如何一步步走向老化的吗？不要忘记，衰老是你最大的敌人，而皮肤是你最美丽的衣服。

罪魁祸首应该是一种叫自由基的东西。它在人体的新陈代谢过程中产生，在特殊情况下，如化学污染、阳光辐射、细菌、病毒侵害、寄生虫、食物脂肪等环境下，自由基会大量产生，攻击细胞膜或细胞内各成分膜上的不饱和脂酸，使这些不饱和脂酸氧化，从而伤害细胞功能，损伤细胞，使人体衰老加快，衰老特征明显。

防衰老的前沿战士

青春永驻虽然不可能完全实现，但维生素A、C、E医生可帮你延缓老化。维生素C、E医生都具有抗氧化功能，可以延缓细胞老化速度，避免体内过氧化脂质滋生过多，伤害细胞膜、脑细胞与血管壁，造成器官

功能退化、记忆力衰退或动脉硬化，是常葆青春不可少的使者。而维生素医生A则有助于防止皮肤老化，让你看上去像你儿子的哥哥或姐姐。

维生素医生告诉我们，延缓衰老其实是它们通过"清除自由基"、"抗氧化"来实现的，维生素E医生是自由基最直接的捕获者。

而我们的维生素A医生，还是一个送子观音呢！它能帮男人强化生殖能力、恢复男性虎虎雄威，要知道，性机能的调节取决于脑丘下部，而维生素医生A能改善脑部循环，使脑丘下部的神经细胞功能活泼化。



维生素保健医生，给你注入更多青春与活力，让你的年龄缩水，让你每一个毛孔都散发着一种不可遮挡的魅力，让你生如夏花！

维生素医生请你这样吃

1 猪蹄炖豆芽

维生素C

材　料

猪蹄2只，豆芽250克

调味料

葱、姜、盐、料酒、酱油各适量

做　法

① 将猪蹄洗净，豆芽去皮，用水汆烫。

② 将猪蹄入锅煮熟，加入豆芽，放入调味料即可。

2 鸡丝粥

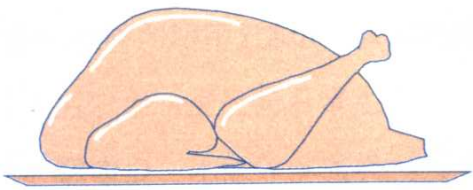
维生素 A+ 维生素 B

材　料

鸡胸肉 1 块，葱 1 根，大米 1 杯

调味料

盐 2 小匙



做　法

将鸡胸肉煮熟后捞出，撕成丝状，鸡汤中放入大米煮烂。粥中鸡肉丝、盐，最后撒上葱花即成。

3 苹果柠檬活氧汁

维生素 C+ 维生素 A

材　料

苹果 1 个，西红柿 1 个（或小西红柿 10 颗），蜂蜜 2 小匙，柠檬半个榨汁

做　法

1. 苹果切成块状，泡入盐中。西红柿切块，放入果汁机中。
2. 将苹果、蜂蜜放入果汁机中打匀装杯，加入榨好的新鲜柠檬汁，搅均即可。

4 海带薏米蛋花汤

维生素A+维生素B+维生素C

材 料

海带50克，薏米30克，蛋清2个

调味料

葱末、生姜、精盐各3克，香油5克

做 法

海带切丝，与薏米、葱、姜、精盐入砂锅煮40分钟。蛋清搅匀，与味精、香油一起淋入即成。

5 西红柿阳光汁

维生素C+维生素B+维生素D

材 料

小西红柿10个（或大西红柿1个），小黄瓜半条，菠萝适量，冷开水200毫升

做 法

1. 西红柿去蒂、洗净，切块备用。
2. 小黄瓜洗净去头尾，切块。菠萝去皮后，切块备用。
3. 将西红柿、小黄瓜、菠萝一起放进果汁机内，加入冷开水，搅打至均匀，即可。

6 泥鳅荷叶汤

维生素A+维生素B

材　料

泥鳅肉250克，鲜荷叶500克

调味料

葱段3克，蒜5瓣，精盐3克，味精1克

做　法

1. 泥鳅鱼肉洗净，与调味料共同入锅，加水煮炖。
2. 泥鳅肉熟时，加入鲜荷叶，继续煮10分钟即可。

7 虾米鸡蛋馅馄饨

维生素A+维生素B

材　料

虾米50克，鸡蛋2个，鲜蘑菇50克

调味料

葱、姜、盐、味精、香油各适量，紫菜10克

做　法

1. 将虾米、鸡蛋、鲜蘑菇加调味料做成馅包馄饨。
2. 馄饨与紫菜同时放滚水中煮熟，调味即可随量食用。

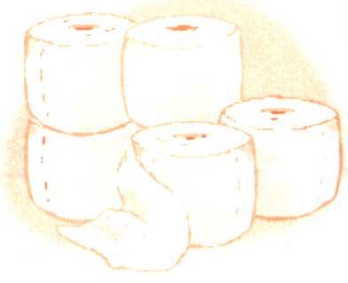
6.让便秘“一泻千里”

什么是便秘

生活中，许多人有便秘的毛病，但很少有人重视它，都认为便秘是难言之隐，不愿就医。其实，便秘是多种疾病引起的一个症状，表现为大便量少、太硬、排便困难，还有一些特殊情况，如长时间用力排便、直肠坠胀感和排便不尽感，在不用泻药的情况下，七天内自发排空粪便不超过2次或长时间无便意。

便秘包括排出困难和排便次减少两类症状，前者为出口梗阻性便秘，后者为慢性输出性便秘。如果患者经内科治疗后，症状不能缓解，或停药后症状复发，持续3个月至半年以上的顽固性便秘，又称为功能性便秘或习惯性便秘。

便秘的原因



引起便秘的原因很多。

女性便秘的原因主要是因为腹肌弱。另外，有的年轻女性因为长时间减肥，体内可形成粪便的物质过少，早晨起床后要同时忙于个人和家庭生活中的事，又要赶去上班，往往延误了排便的适当时机。

老年人便秘则是因为身体老化，肠道蠕动缓慢，直肠肌肉萎缩、张力减退，再加上腹部肌肉萎缩，导致排便无力。此外，进食进水过少，食物过于精细，致使粪便体积小，在肠内停留时间较长而形成硬结，也易发生便秘。

此外，患肛门疾病的人，有意抑制便意，久之形成便秘。还有因发烧、用药等原因引起的便秘。

便秘的危害

便秘带来的疾病很多。脂肪进入人体后先经胃部消化，然后由小肠吸收，但小肠只能吸收部分脂肪，余下的脂肪会流入大肠，再排出体外。如果出现便秘，大肠蠕动减慢，脂肪停留在小肠的时间延长了，就使人体有时间吸收本应排除的脂肪，形成皮下脂肪。长期便秘，就会使人肤色暗淡、肥胖、衰老。难怪有专家认为，治百病，必须由整治肠道开始。

便秘与肠道益生菌过少、有害菌过多有重要关系。观察粪便的形状便可知体内益菌与恶菌的状况，如粪便较硬、深色或形状呈粒状、泥状，反映体内的恶菌强大。相反，益菌多时，大使通畅，肤色也红润光泽。

便秘是人类健康的大敌。一般而言，营养素被消化吸收后，食物残渣到达大肠，只需6～9小时，约在12小时后就会有便意，如果超过一天，仍然难以排出体外，就属于便秘。便秘初期的症状是腹胀、放屁，持续下去，会造成痔疮、肩膀痛及大便失禁等，严重的会导致肠梗塞和大肠癌。

维生素C的功效

许多人在服用维生素C后，肠内气体有所增加。每日大量服用维生素C，有腹泻的副作用。根据这种“利便”现象，用维生素C治疗便秘可以帮助排便；如果再配合多吃含纤维素较多的食物，效果更好。

还有一种便秘，时而腹泻，时而便秘，两种排便情况交替重覆出现，这是类脚气病的特征，是由直肠麻痹而引起。一旦出现这种排便现象，每日服用维生素B_1药丸，不久即可治愈。

有了维生素医生，便秘者将告别肠火，让难言之隐一泄了之。

维生素医生请你这样吃

1 首乌决明茶

维生素 A+ 维生素 B+ 维生素 C

材 料



生何首乌、决明子各 15 克

做 法

1. 将生何首乌洗净切成薄片，决明子在锅中爆炒。
2. 把上述两种药放入带盖茶杯中，沸水冲泡后加盖焖 5～10 分钟，即成。

2 五仁陈皮饮

维生素 B_2+ 维生素 C

材 料

桃仁、杏仁、柏子仁、松子仁、郁李仁各 15 克，陈皮 10 克，蜂蜜适量

做 法

1. 将上述诸药放入砂锅中，加 350 毫升水煎沸后继续文火煮 10 分钟，滤去煎汁。
2. 向煎液内加入适量蜂蜜搅匀，即可饮用。

3 香蕉汤

维生素C

材 料

香蕉250克，冰糖40克



做 法

把香蕉去皮，切块，与冰糖一起放入适量清水中煮汤，即可。

4 猕猴桃美肤果汁

维生素C+维生素E+维生素B_2

材 料

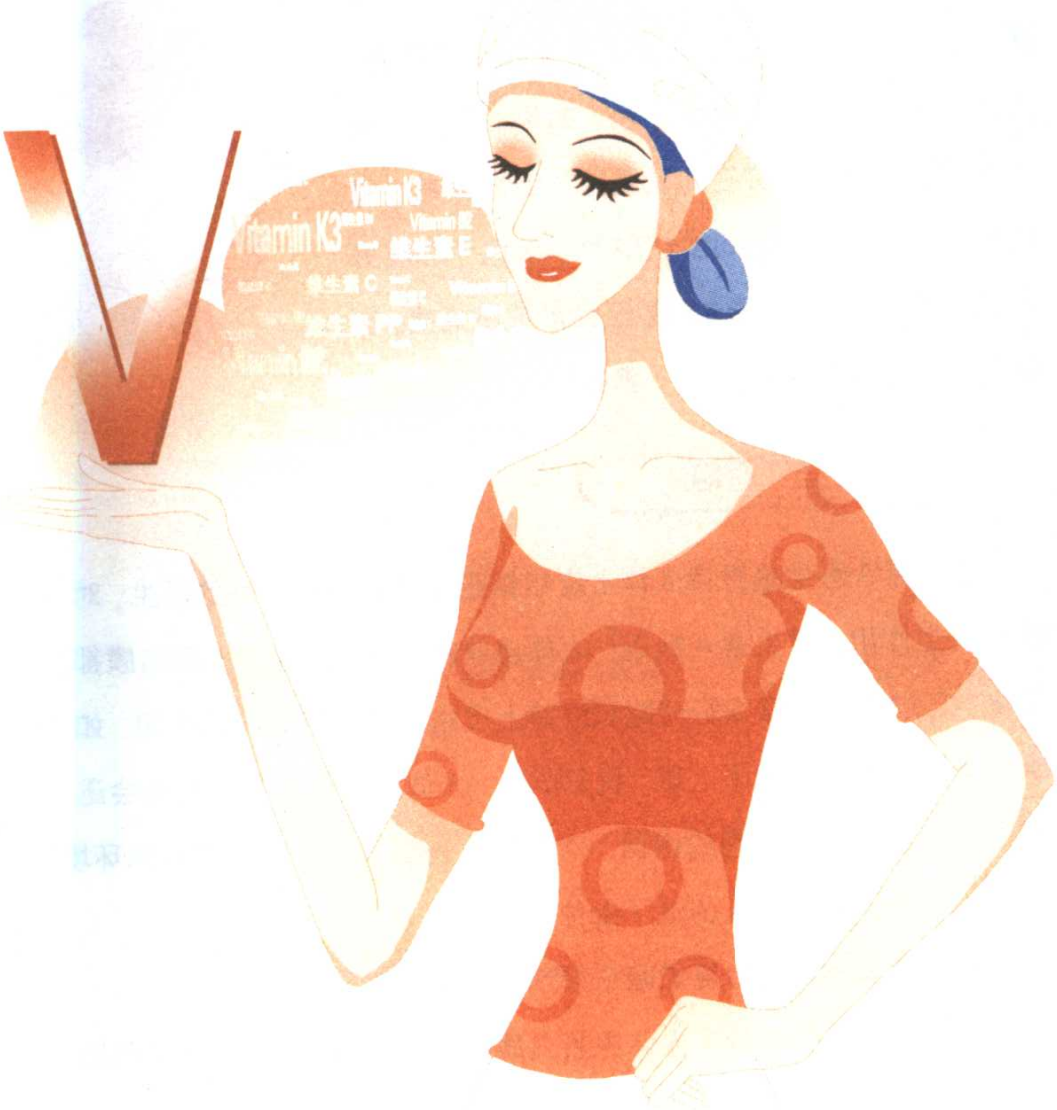
猕猴桃1个，水梨1个，无糖气泡饮料或苏打水250毫升

做 法

1. 猕猴桃切块，梨子削皮后用薄盐水洗净，去核切块。
2. 将猕猴桃与梨放入果汁机，加入苏打水，充分搅匀即可。

第五章

维生素VS美容医生



1.“战痘”好帮手

青春痘是个短命鬼

青春是人一生中最美好的时光，但是，当你沉浸在美好的时光中时，可曾留意到，青春也有令人烦恼的事情，那就是青春痘。维生素A、C、B_2和B_6医生专门为年轻人对付青春痘这个“短命鬼。”

青春痘是个讨厌的邋遢鬼，它专门在处于青春期的年轻人脸上找麻烦。因为这个年龄段的人激素分泌旺盛，脂肪活跃，皮脂分泌过多，这些多余的皮脂把毛孔堵塞，久而久之，皮肤就会鼓出小包。如果在这个时候不讲卫生，细菌就会在此处繁殖，继而发炎，皮炎就是这样来的。之后，红肿的“小包”形成另人恶心的小疙瘩，严重的，甚至会形成脓疙瘩，这就是让年轻人谈之色变的“青春痘”。



与痘痘面对面

维生素A医生是维持人体上皮组织正常功能不可或缺的医生，对肌肤有再生作用。维生素A缺乏，人体皮肤就会干燥，毛周、眼结膜都会角化。它对促进上皮细胞代谢和保持上皮组织健康具有特殊作用，如果维生素A医生长时间不上班、玩忽职守，人体上皮细胞再生后就会迅速死亡，大量坏死的细胞的堆积，为细菌生长提供了一个的良好的环境，同时，也为粉刺的形成创造了条件。

维生素C医生能修复被暗疮损伤的结缔组织。

维生素B_2医生参与了人体内蛋白质的代谢，不仅能促进球蛋白的生

成，增强人体免疫力，还能促进不饱和脂肪酸的代谢，抑制皮下脂肪的分泌。这还不算本事，它还能促进肝脏解毒。维生素B_2医生的这些本事都能使人体内的陈旧废物排出，调节新陈代谢，阻止青春痘的生长。

维生素B_6医生和脂肪代射也有关，它也是营养皮肤不可缺少的维生素，它和维生素B_2医生一起，加速细胞生物氧化，平复暗疮。

青春本色就是“素”面朝天，漂亮的MM们，青春正好，怎能放过每一个展示容颜的机会？就让自己的桃花面变成人间的音符，共同演奏这时尚的青春变奏曲吧！



维生素医生请你这样吃

1 桃仁山楂茶

维生素 C+ 维生素 A

材　料

桃仁 9 克，山楂 9 克，贝母 9 克，荷叶半张，绿茶适量

做　法

1. 荷叶切片，与桃仁、山楂、贝母一同煎至水滚开，改文火熬 15 分钟。
2. 过滤药汁，再煮滚，以暖瓶盛装备用。

2 去痘草莓汁

维生素C+维生素B_2

材　料

草莓6颗，香瓜半个，冰块少许，冰开水60毫升



做　法

1. 草莓洗净去蒂，香瓜去皮、去籽切小块。
2. 将所有材料放入果汁机中搅打约1～2分钟，即可。

3 去痘面膜

维生素C+维生素B_2

材　料

鸡蛋1个，醋100克

做　法

1. 鸡蛋浸入醋内，72小时后捞出，取蛋清备用。
2. 晚上睡觉前以蛋清涂面，一周两次。

4 土豆泥面膜

维生素 A+ 维生素 B

材 料

土豆 200 克，牛奶、甘油各适量



做 法

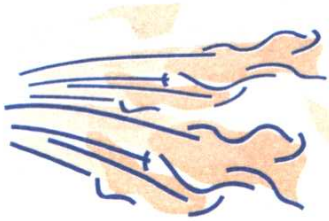
1. 将 200 克土豆带皮煮熟，去皮，加少量原汁捣成泥。
2. 加入牛奶、甘油混合捣匀成糊状，均匀涂于脸上，1～2 小时后洗掉。

5 生菜面膜

维生素 C

材 料

生菜适量



做 法

1. 叶子捣碎，加水煮 5 分钟，捞出后包入纱布。
2. 趁热敷脸，剩下的汤汁可用来擦脸。

2. 让青丝流淌

青丝如何变成白发

维生素医生能给头发穿上一层华贵的外衣，让青丝流淌，这早已不是什么新鲜事了。

问题是，好好的黑发，为什么会变白呢？

原来，白发的生成与头发中的黑色素减少密切相关。头发的生长受内分泌和神经系统的控制，人的头发是由毛根、毛干、毛乳头等组成的，露在外的一段叫毛干，埋在头皮内的部分叫毛根，毛根顶部的部分膨大如球，其顶部的凹陷部分叫毛乳头。毛乳头能制造很多黑色素，正是由于这些黑色素的作用，使人的头发呈现黑色。如果毛乳头在形成黑色素的过程中，某一生理环节发生了障碍，就会影响黑色素的生成。黑色头发的色素中含有铜、钴、铁等微量元素，青少年体内如果缺乏这些物质，头发就可能变白。一些生理病理原因，可干扰或破坏毛乳头制造黑色素的功能，于是产生白发。而劣性心理因素可以反馈性地干扰或影响内分泌功能，内分泌水平的失衡又会殃及毛乳头生成黑色素的能力，对“少白头”的发生发展起着“推波助澜”的作用。



老年性的白发与衰老有关，人到老年，垂体功能、性腺功能、甲状腺功能减退，新陈代谢减慢，头皮萎缩，血流量减少、毛囊皮脂腺也萎缩，头发就白了。而所谓的“少白头”则与神经因素、遗传因素有关，比如，长期劳累过度、有家族发病史的，都是这个原因。

美容科高级医生

维生素A、C、E与维生素B家族成员都是美容科高级医生，治白发更不在话下。

维生素E医生能防止老化，主要是防止皮脂形成过氧化脂质使发根受损而造成的掉发，保持毛发健康。因为维生素E医生会促进毛囊分泌出含有维生素E的皮脂，这种皮脂对头发的健康非常有益。别外，它的抗氧化作用，能够抑制细胞的氧化，防止皮脂中脂肪的氧化，这是维持毛发健康不可或缺的，总而言之，维生素E能抑制白发，保持头发乌黑亮丽。此外，维生素C医生是它的同门师弟，治白发的手段和师兄大同小异。

维生素E医生的抗氧化作用，能将氧气及养分输送至发囊，使头发不易分岔、断裂，保持发丝的青春活力，防止头发老化，帮助发丝乌黑亮丽，闪耀动人光泽。总之，找对了医生，你的秀发就会闪闪动人，颠倒众生。

维生素B家族成员能保持头发光泽，把白发变黑发。值得一提的是，维生素B家族成员中有许多成员含有肌醇，肌醇能防止掉发，所以说，维生素B家族成员是头发成长必需的营养师，胡萝卜素与维生素B群一起努力，把这种功力发挥到极至。



秀发需要呼吸，维生素医生就是秀发的保护膜，用心照顾自己的头发，给青丝一个流淌的出口，让它们有轻松呼吸的机会！

1 香桔青春汁

维生素 B_1+ 维生素 B_2+ 维生素 C

材 料

香蕉1根，金桔6～8个，圆白菜1大片，黑芝麻2大匙

做 法

1. 香蕉剥皮，金桔榨汁。
2. 圆白菜、香蕉切小块放进果汁机中，加入金桔汁、黑芝麻及水，打匀即可。

2 青春蜜梨奶

维生素 B_1+ 维生素 E+ 钙

材 料

水蜜桃1个，菠萝1/4个，核桃1大匙，牛奶200毫升

做 法

1. 水蜜桃去皮去核，切块，菠萝削皮切块。
2. 将水蜜桃与菠萝放进果汁机中，加入核桃，倒入牛奶及水，打匀即可。

3. 健康瘦下去

别把肥胖不当病

想要一尺七的小蛮腰吗？OK，维生素医生给你！

想要不用挨饿就瘦下去吗？YES，维生素医生帮你！

在这个养生的年代，无论你是新新人类还是“旧”人类，想减肥，再也不用又是节食、又是抽脂地摧残自己了，从现在起，健康瘦身，由维生素医生替你作主！



造成肥胖的原因，多因进食的热量超过消耗的热量，代谢调节发生障碍，多余的物质转化为脂肪的缘故。

肥胖的定义是体重超过百分之二十，从前那种肥胖是福的时代已经过去了，取而代之的，是肥胖引发的一系列疾病，别把肥胖不当病，它的危害大着呢！

肥胖的克星

维生素 A 医生、维生素 B 家族中的 B_1、B_2，都是肥胖的克星。

维生素 E 医生最有力量，治疗肥胖也较有一手，它能燃烧人体内堆积的脂肪，并将其作为能量加以消耗。同时，它燃烧体内脂肪的时候，还能够抑制有害的酸性物质的形成，它的抗氧化作用，也能将糖作为能量加以利用，但它的性子较慢，把它请到体内，你要提前六个小时。

维生素 B_1 医生能分解糖分，避免糖分变成脂肪蓄积在体内，是甜食爱好者的瘦身导师。

维生素B_2医生本事也不小，当有人以节食法减肥时，维生素B_2医生就努力地帮助他把脂肪燃烧转化为热能。

当然，减肥不能全靠维生素医生，它们能帮助你的，除了燃烧脂肪，还能在减肥过程中，维护你的身体健康，避免营养失衡，加强减肥的效果。



不管你怎么想，你始终都得承认，维生素女人是浪漫的一族，是一种流行的趋势，也是一种精神、一种品位。

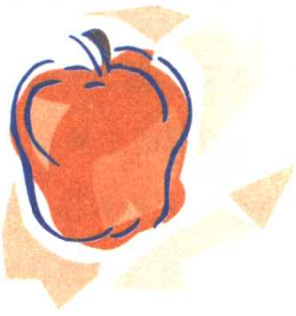
维生素医生请你这样吃

1 鲜拌三皮

维生素C+维生素A+维生素B

材　料

西瓜皮、黄瓜皮、冬瓜皮各200克



调味料

盐、味精各适量

做　法

1. 将西瓜皮、冬瓜皮、黄瓜皮、在开水锅内焯一下，冷却后切成条状。
2. 放入少许盐、味精，装盘食用。

② 梨香活氧汁

维生素 A+ 维生素 B_1+ 维生素 C

材 料

梨 1 个，香瓜半个，柠檬 1/4 个，果糖 1 小匙，冷开水 250 毫升

做 法

① 柠檬榨出纯汁。梨子、香瓜切成块状。

② 梨子、香瓜放进果汁机内，加水搅匀，倒进杯中，以柠檬汁、果糖拌匀即可。

③ 瘦身汁

维生素 A+ 维生素 B+ 维生素 C

材 料

苦瓜 1/4 个，橙子 1 个，圆白菜 1 大片，柠檬 1/4 个，蜂蜜 1 大匙，冷开水 250 毫升

做 法

① 橙子、柠檬榨出纯汁。苦瓜切成块状；圆白菜切成小片。

② 将做法 1 各材料一起放进果汁机，加水搅匀后盛入杯中，最后将蜂蜜、柠檬汁搅匀即成。

4 纤体汁

维生素B_1 维生素C+ 维生素E

材 料

橙子1个，西红柿1个，白萝卜1/4个



做 法

1. 橙子、西红柿切块备用。
2. 白萝卜切块，放入果汁机中，再将橙子、西红柿与水加入，搅匀即可。

5 橘枣饮

维生素C+ 维生素P

材 料

鲜橘皮10克，大枣3颗



做 法

1. 将鲜橘皮洗净，撕成小块。
2. 大枣炒焦后，与橘皮共放于保温杯内，注入热水泡15分钟后，即可饮用。

4. 和明眸有个约会

灵魂之窗

对于大多数人、尤其是爱美的女人们来说，眼睛的美化是一辈子的事情。而维护灵魂之窗的健康，则不是一朝一夕的事情，忠实的维生素医生会陪着你，一直到老。

维生素 A 医生素有“护眼之神”的美称，是“眼睛维生素”，是双眼不可或缺的重要营养师，没有它的保护，人体就会出现夜盲症、干眼病等，严重的不仅能使眼睛失明，甚至能危及生命。所以，当眼睛感到不舒服、干涩、有异物感时，就应该把维生素医生及时请来，防患于未然。



明眸的营养师

维生素 A 医生是黏膜细胞分化必需的营养师，你如果得罪它，远离它，就会使自己的结膜角质化，阻塞泪腺，形成干眼症，严重的，结膜炎等着你呢！

你见过天一黑就什么也看不见的人吗？如果他不是老花眼，那就是得了夜盲症，我们的维生素 A 医生也能治疗夜盲症，让你的眼睛在夜晚变得像狼一样好用。

维生素 B_1、B_6、B_{12} 医生，是眼睛神经细胞的守护神。

维生素 B_2 医生与维生素 C 医生，能治疗水晶体老化，不让水晶体因氧化而呈现老化，让人从根本上杜绝白浊、白内障等病，从对眼睛的保健及促进视力来这方面说，维生素 B_2、C 医生与维生素 A 医生一样功不可没。

维生素E具有抗氧化作用，可抑制晶状体内的过氧化脂质反应，使末稍血管扩张，改善血液循环，能促进病变组织的恢复，对治疗眼病有一定辅助作用。如用于各种白内障、糖尿病视网膜病变、各种脉络膜视网膜病变、视网膜色素变性、黄斑变性、视神经萎缩、眼肌麻痹、恶性眼球突出、晶体后纤维增生、角膜变性、角膜炎等。

拥有一双美丽迷人的眼睛，是每个女人的梦想，眼睛是灵魂的窗口，如果你的眼睛不美，即使其它部位再美，整体形象也会黯然失色。如果眼睛明亮动人，就算其它部位差了些，也照样可以给人留下美好的印象。



维生素医生请你这样吃

1 黑豆核桃汁

维生素B+ 维生素E

材　料

黑豆、核桃仁各500克，牛奶、蜂蜜适量

做　法

1. 将黑豆炒熟后磨成粉，核桃仁炒焦后捣成泥。
2. 将黑豆粉与核桃泥冲入煮沸的牛奶中，加蜂蜜一大匙，早餐后服食。

2 羊肝粥

维生素 A+ 维生素 B_1

材 料

羊肝 150 克，米 100 克，葱、姜、油、盐各适量

做 法

① 将羊肝切成小块。将米与羊肝一同放入锅中。

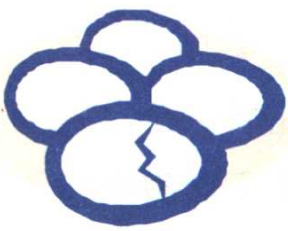
② 加水 700 毫升，加适量葱、姜、油、盐等调味料调味，煮成稀饭即可。

3 枸杞炖鸡蛋

维生素 A+ 维生素 B_1+ 维生素 C

材 料

枸杞 15 克，鸡蛋 1 个，冰糖 10 克



做 法

① 将枸杞去蒂头，洗净。打颗鸡蛋于碗中并搅拌均匀。

② 加入枸杞、冰糖，倒入少许开水。

③ 放入蒸笼或电锅中，蒸至鸡蛋成羹状即可。

4 胡萝卜炒鳝鱼

维生素A+维生素B_1

材 料

胡萝卜300克，鳝鱼肉200克，调味料适量

做 法

1. 将胡萝卜切细丝。将鳝鱼清洗处理后，取肉切丝。
2. 锅中放油加热，葱、姜爆锅，放胡萝卜丝、鳝鱼丝，煸炒片刻，放入盐、酱油、少量醋，至鱼熟即可。

5 蛋黄芦荟眼膜

维生素A+维生素B_1+维生素E

材 料

蛋黄2个，蜂蜜1毫升（20滴），芦荟汁1毫升，维生素E胶囊1粒

做 法

将上述材料搅拌均匀，混合一起，涂抹在眼部周围，20分钟后洗去。

第六章

维生素VS妇产医生



1. 自信身体，贫血不再

女人的“闺中密友”

女人，生就脆弱，若平时不善于养血，就很容易引起贫血，如何还原自己一个健康、自信的身体，你想出办法了吗？

推荐我们的维生素医生，它们是女人的“闺中秘友”，能治疗女人的贫血病。

贫血，是指血液中缺少红细胞或红细胞的主要成分——血红蛋白，造成贫血的原因主要有红细胞过度破坏、造血不良和失血。



一般轻微的贫血，平时不会有任何症状，但在运动后易出现心悸、呼吸困难、头晕等症状，主要是因为运动时所需的氧气增加，这时，如果体内的血红素不足，无法携带足够的氧气供应身体的所需，所以就必须加重心肺的工作量来补足所需的氧气，也不需要特别的治疗，只要多注意营养，多休息即可。

中度的贫血，不管是休息或运动时都容易出现心肺方面的问题。

若是严重的贫血，除了以上症状都会出现外，还会出现脸色苍白、疲劳、容易头晕、食欲不振、软弱无力、怕冷等情况。

还原女人自信身体

维生素B_{12}、B_6、C、E医生，这些妇产医生都与造血组织直接相关，尤其维生素B_{12}，被称为“造血维生素”，它更是与造血家族有着千丝万缕的联系。没有它们这些医生对血液的维护，人体就会患贫血。

当减肥瘦身成为都市生活的主题时，另一种营养缺乏性疾病却以迅雷不及掩耳之势攻入了现代家庭中，这就是缺铁性贫血。

可别小看维生素 B_{12} 这个妇产医生，别看它不爱出风头，却德高望重着呢！它如果不在人体内，女人就容易患缺铁性贫血，也叫“恶性贫血”，除了容易头晕目眩，还会伴有头痛、倦怠、肠胃障碍及舌头红肿等症状。这种贫血在女性中最为多见，铁是造血的重要微量元素，膳食中缺铁是贫血的主要原因。另外，钩虫感染、胃肠吸收不良、胃和十二指肠溃疡病出血、痔疮出血以及妇女月经过多、青春期功能性子宫出血等均可造成缺铁性贫血，症状与营养不良性贫血差不多。一定不要大意，如果不小心被血魔缠上，千万记得要找维生素医生 B_{12}，当然，防护也是很重要的哟！

健康的感觉好不好？一个优雅、仪态万方的女人，即使已经到了而立之年，也应该像林志玲一样，做个上帝的美丽宠儿！维生素医生，造就出不同寻常的你。

维生素医生请你这样吃

1 莲子紫米粥

维生素 C+ 维生素 B

材　料

莲子 1 杯，紫米 2 杯，米豆 1 杯

调味料

红糖 100 克

做　法

紫米煮开。莲子、米豆洗净，加入粥中，煮至米粒软透。加糖续煮 2 分钟，关火后再焖 5 分钟即成。

2 阿胶大枣粥

维生素C+维生素A+维生素B

材　料

阿胶10克，大枣8枚，糯米50克

调味料

白糖100克

做　法

1. 将大枣与糯米一起煮成粥，阿胶捣碎。
2. 粥快熟时加入阿胶及适量白砂糖，再煮片刻即可。

3 拌豇豆

维生素B_1+维生素C

材　料

嫩豇豆500克，胡萝卜、红椒各20克

调味料

料酒、味精、精盐、花椒油、姜汁各少许

做　法

将豇豆切段，胡萝卜、红椒切丝。豇豆放入开水中汆透后捞出，放入调味料、红椒、胡萝卜丝，拌匀即可。

4 油炸活虾

叶酸＋矿物质

材　料



活虾500克

调味料

料酒30克，盐1大匙，鸡精1小匙，葱姜汁1大匙，辣椒粉1小匙，胡椒粉适量

做　法

1. 将虾入沸水中汆烫变色后捞出，加盐、鸡精腌入味。
2. 将虾入热油炸至酥脆捞出沥油，均匀撒上蘸料摆入盘中淋上料酒、葱姜汁烧至汁收后撒盐即可，盛出即可。

Tips：贫血女人的食谱

贫血的女性应该多吃富含维生素C的食物，如新鲜的水果和绿色蔬菜、酸枣、杏、橘子、山楂、西红柿、苦瓜、青柿椒、生菜、青笋等。

维生素C有参与造血、促进铁吸收利用的功能，吃一些维生素C，有利食物中铁的吸收。

另外，贫血的女性也经常会血糖低，平时也应注意多增加糖份的摄取。

2. 远离痛经

“大姨妈”和“好朋友”

女人的一生中，大概有四十多年的时间每月都有月经，无论你是否欢迎它，它每个月都会如期而至。现在好了，维生素医生会让你每月一次的经历由“大姨妈”变成“好朋友”。

好多女人因为痛经无法正常生活，不能上课，不能上班，不能做任何事情，有的人甚至要去医院打针，更有严重的女人，在非月经期也会有症状。然而，痛苦到这个份上，一些女人仍然选择了忍耐，毅力可谓顽强，因为她们认为痛经不是什么大不了的疾病。但事实上，痛经很有可能是患上慢性盆腔炎、子宫内膜异位等疾病的报警信号，甚至有一部分人因此不孕。

例假也可以如此幸福

维生素B_6医生能治疗痛经，且医术颇佳。借助维生素B_6的帮助，女性能减轻经前紧张或疼痛。

女性月经期间，骨盆内部充血，淤血使腹膜被拉紧而使人产生强烈的疼痛，从而导致痛经这在未发育过的女性或子宫发育不良的女性尤为常见。

这类痛经大多用镇痛剂来治疗，作为辅助，如果同时服用缓和子宫肌肉痛的维生素B_1，疼痛会较快消失。对由于经前紧张而引发的焦躁，维生素B_6能发挥良好效果。

对于病情较轻的患者，应该在月经前七天服用维生素B_6，每次20毫克，每天三次，连续服用七天。

对于病情较重的患者，要采取同样的服药方式，但要加大药量，每

次 40 毫克。

对于有经前症候群或经痛困扰的女性来说，维生素B_6医生真是最有帮助的好朋友，若让它与维生素 B 群一起工作，那就再好不过了！

维生素B_6医生治疗痛经手段高明，女人们不访试试，效果不错。

维生素 K 医生也是一个尽职尽责的妇产科医生，它能调节神经系统的功能，使女人在月经期不受精神因素的影响，达到镇静、镇痛的目的。另外，维生素 K 医生还能治疗平滑肌痉挛，当子宫平滑肌痉挛引起疼痛时，维生素 K 医生能帮助女人，使经痛得到缓解。

维生素 A 医生对经期过长或经量过多的女人有帮助，它的师弟维生素 C 医生与它比起来，手法不相伯仲。

维生素医生让女人远离痛经，将幸福例假进行到底，做女人，其实挺好的！

维生素医生请你这样吃

1 猪肝粥

维生素 A+ 维生素 B

材　料

猪肝 200 克，菠菜 1 棵，大米 2 杯

调味料

盐 2 小匙

做　法

1. 大米煮至米粒熟软。
2. 菠菜切小段，猪肝切薄片；加入粥中煮沸，加盐调味即成。

2 焖划水

维生素 B_{16} + 维生素 B_6

材　料

鱼尾 1 条，油菜 200 克，高汤适量

调味料

姜蒜汁、酱油各 1 大匙，蚝油 2 大匙，糖、盐、料酒、鸡精各适量

做　法

1. 将鱼尾撒盐，用沸水将鱼尾煮约 5 分钟后取出。
2. 油菜用姜蒜汁爆香，加酱油、糖煮至起泡，放入料酒、高汤及鱼尾焖煮，出锅前加油菜即可。

Tips：吃豆制品可以改善痛经

很多女性青睐豆类食品，因为豆制品中含有雌激素，对女性有益。研究表明，蔬菜、豆类等低脂肪饮食，可改变体内调节性激素的结合球蛋白，进而减少引发痛经的物质合成。大豆富含一种植物性的雌激素，抑制痛经的效果最为显著。也曾有研究发现，不饱和脂肪酸可抑制雌激素的分泌，减轻痛经程度，而不饱和脂肪酸多存在于植物性脂肪中，所以吃素能达到抑制痛经的目的。豆类食物中的不饱和脂肪酸，具有消炎、止痛功能。

3. 告别不育，孕子如歌

不孕的原因

不孕症可分为原发性不孕与续发性不孕两种。原发性不孕是指达到生殖年龄后，一直未能正常受孕；相反的，如果已有怀孕经验，但之后某段期间内却无法再怀孕，则称为续发性不孕。

女人不孕可能是子宫或输卵管等脏器发生病变，也可能是女性无排卵期（虽有经期，但测量基础体温却只有低温、无高温）。

女性不孕的主要原因可归纳为四类：

1. 排卵功能障碍，表现为月经周期中无排卵，或虽然有排卵，但排卵后黄体功能不健全。

2. 生殖器官先天性发育异常或后天性生殖器官病变，阻碍从外阴至输卵管的生殖通道的通畅和功能，妨碍精子与卵子相遇，导致不孕。

3. 免疫学因素，指的是女性生殖道或血清中存在有抗精子抗体，引起精子互相凝集，丧失活力或死亡，导致不孕或不育。此外，部分不孕妇女的血清中存在有对自身卵子透明带抗体样物质，可阻碍精子穿透卵子受精，也会引起不孕。

4. 性生活失调、性知识缺乏、全身系统性疾病及不明原因等引起的不孕约占不孕症病因的三分之一左右。

做母亲的希望

值得庆幸的是，如果脏器与性器官皆正常，那么，做母亲就有希望，维生素医生能让女人提高受孕机率。

有不少女性的不孕是由长期服用避孕药所致。在长期口服避孕药的

同时，副作用也就出现了。避孕药积蓄体内，造成血浆中各种营养物质降低，于是，出现了食欲减退、皮肤粘膜出血等病，此时，维生素C医生就会帮你，每日三次，每次0.2克。因此，长期服用避孕药的女性，更应每日与维生素C医生相处，可能用不了多久，也可能从现在开始，孩子已经在酝酿之中了。



维生素B_6医生也是不育女性的良友，却是相对而言，因为，它们主要作用于不育女人的配偶。

维生素C医生与维生素E医生能增加男性的精子量，防止精子在女性生殖道内被氧化。

告别不育，孕子如歌，做为女人，想成为一个母亲需要理由吗？

维生素医生请你这样吃

1 鸭肉单归汤

维生素B+ 维生素E+ 维生素C

材　料

鸭腿肉300克，当归1片，川芎3片，枸杞2小匙，红枣5粒，淮山5片

做　法

将鸭腿肉剁成块。放入热水中煮香鸭肉，等出味后加当归、川芎、枸杞、红枣、淮山小火慢煮20分钟即可。

2 百合莲子红枣汤

维生素 B_1+ 维生素 C+ 维生素 E

材　料

新鲜百合 1 粒，莲子 200 克，大枣 8 粒，大米 2 杯

调味料

冰糖 1 大匙



做　法

1. 大米煮至米粒熟软。
2. 百合剥瓣，剔去老边，加入做法 1 中，转中火再煮沸一次，加冰糖续煮 3 分钟即成。

Tips：对女性不孕有帮助的食物

大枣又称红枣，含植物蛋白质、脂肪、维生素 C、维生素 B_2、铁、钙等。其味甘，性平。具有补气血、健脾胃、助阴气的功效。气虚肾亏的妇女常吃大枣，有润肤养颜功效。

乌豆含有丰富的蛋白质、异黄酮类物质及胡萝卜素、维生素 B_1 等。其中异黄酮具有雌激素样作用，具有补肾益精、护肝、明目的作用，还有美化皮肤的功能。

猪肾含有锌、铜、铁、磷、维生素 C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品，具有养阴补肾的功效，适宜于肾虚热而性欲较差的女性。

4. 拒绝流产，呵护子宫

流产也有“习惯”

医学上把连续三次流产称为习惯性流产。

习惯性流产的原因很多，从女性方面讲，有孕卵异常、母子血型不合、子宫发育畸形、子宫口松弛等。习惯性流产的特点是每次流产往往发生在同一妊娠月份。这些患者妊娠到了中期以后，由于羊水量增多、胎儿长大、子宫腔内压力增高使子宫颈无痛性扩张，胎囊可自宫颈内口脱出并膨入阴道，当宫颈压力增高到一定程度，胎膜就会突然破裂，排出胎儿。由于妊娠中期的胎儿极不成熟，死亡就在所难免。

伟大的“生殖维生素”

维生素E医生是女人不育的克星，在医学上，维生素E被称为“生殖维生素”，这个称呼够伟大吧！

“生殖维生素”，在学术上又被称为α－生育酚。关于“生育酚”这个名称的由来，还有一个趣谈。1922年，科学家们在研究中发现了一种脂溶性物质，雌鼠若缺乏这种物质，就会引起子宫萎缩等不孕及流产的情况，因此，将这种物质命名为“生育酚”。因为这种物质具有维生素的特性，依据发现的时间排序，被定为维生素E，我们的维生素E医生就这样产生了。

维生素E能让女性保持正常的生育状态，是女性维持正常妊娠过程所必需的物质。作为优良的天然抗氧化剂，可使脑垂体前叶促性腺激素分泌增加，促进性激素的分泌，调节性腺功能。天然维生素E可作为常规配药，治疗各种不孕症；有效预防各种原因引起的流产；防止轻度妊

娠症进展为重度；延缓生殖功能的减退。因此，怀孕妇女在孕前及孕后，每天都应该服用1～2粒的天然维生素E。

说句绝不是耸人听闻的话，如果女人长久不与维生素E医生接触，那么，她的不育将是永久性的，维生素E广泛参与人体的新陈代谢，在维持正常生理功能方面，扮演着不可或缺的角色，也就是说，维生素E医生与男女的生殖功能密切相关。

维生素A医生则是妇科的一个十分有趣的家伙，它能促进性热情。你也许会说，那它的作用岂不是与春药有些相似？别误会，那是两回事。所谓的促进性热情，是指男性若长期不与维生素A医生接触，性生活就会失去活力和热情。一半以上月经过多的妇女，都不把维生素A医生当一回事，结果自食其果。维生素A医生对女性生殖器官的发育和性功能有维持作用。

女人们，一定要学会爱护自己哟，拒绝流产，不要让你的子宫水深火热。

维生素医生请你这样吃

1 鸡蛋红枣汤

维生素A＋维生素C

材　料

鸡蛋2个，红枣10个

调味料

红糖适量

做　法

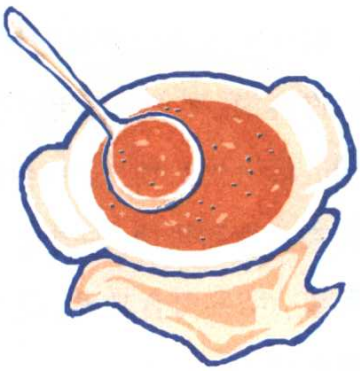
锅内加水将鸡蛋卧煮，水沸时加入红枣及红糖，文火煮20分钟即可。

2 荔枝大枣汤

维生素A ＋维生素C

材 料

干荔枝、干大枣各7枚



做 法

将荔枝与大枣共加水煎服，每日1剂。

3 苎麻根糯米粥

维生素E+维生素A ＋维生素C

材 料

苎麻根60克，红枣10枚，糯米100克

调味料

盐、味精各少许

做 法

① 将苎麻根加水1000毫升，煎煮至500毫升。

② 去渣取汁加入糯米、红枣，共煮成粥。

④安胎鲤鱼粥

维生素A＋维生素B_1＋维生素B_6

材　料

活鲤鱼500克，苎麻根20～30克，糯米50克

调味料

葱、姜、油、盐各适量

做　法

1. 鲤鱼洗净切片煎汤。苎麻根加水2000克，煎至1000克，去渣留汁。
2. 将汁入鲤鱼汤中，并加糯米和葱、姜、油、盐各适量，煮成稀粥。

Tips：习惯性流产后的食疗

人工流产后半个月之内，蛋白质每公斤体重应给1.5克～2克，每日量约100克～150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆类制品等。人工流产手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此，补充水分应少量多次，减少水分蒸发量；汗液中排出水溶性维生素较多，应多吃新鲜蔬菜、水果。这样做，也有利于防止便秘。在正常饮食的基础上，适当限制脂肪。适当的进行补养是完全必要的，补养的时间以半月为宜，平时身体虚弱、体质差、失血多者，可酌情适当延长补养时间。

附录 ——容易缺乏维生素的人群

易缺乏维生素 A 的人

长期从事电脑工作的人；长时间看电视的人；不爱吃各种蔬菜的人。

易缺乏维生素 B 的人

每天都喝酒的人；经常在外吃快餐和在外面吃晚餐的人；经常喝冷饮的人；减肥的人；服用抗生素的人；喜欢吃甜食和油腻食物的人。

易缺乏维生素 C 的人

吸烟的人；常喝酒的人；上夜班的人；不吃蔬菜及水果的人；工作压力大的人。

易缺乏维生素 D 的人

不经常到户外活动的人；不吃鱼及海鲜的人；怀孕或哺乳的人；儿童。

易缺乏维生素 E 的人

四十岁以上的人；从事体育或运动的人；经常吃放置过久植物油的人。

易缺乏维生素K的人

使用抗炎药物过多的人；摄取过多动物油的人；患有闭塞性黄疸、胆道阻塞、导致胆排出胆汁能力受阻的人；吃冰冻食物、酸化脂肪的人；受辐射线X光及工业污染的人。

易缺乏维烟酸的人

主食玉米的人易缺乏烟酸。因为玉米中所含的烟酸是结合型的，不能被身体吸收。碱能破坏玉米中结合型的烟酸，使之成游离型。因此，煮玉米面粥时，放些碱，就会发挥这种作用。

易缺乏泛酸的人

不吃瘦肉、动物的肝脏、谷类及豆类的人。

易缺乏叶酸的人

食用烹调不当的食物的人。

易缺乏生物素（维生素H)的人

经常吃生鸡蛋的人易缺乏生物素。在食物中，生物素是与蛋白质结合在一起的，摄入体内后，需在消化道中转变成游离状态才能被吸收。生蛋清中含有蛋白卵白素，可与生物素在肠中结合，形成一种非常稳定的复合体，而使生物素无法被人体吸收。但鸡蛋通常并不是生吃，而是先煮熟，而蛋白卵白素一遇热就不活动了。所以，吃煮熟的蛋并不会有生物素缺乏的现象。