

2013年5月21日 星期二  
责任编辑:樊慧君 电话:6201407  
版面设计:祁琰 校对:臧华

# 一目了然补维生素

一直以来,每日补充维生素被很多人视为保健行为。然而近日美国一项研究结果却显示:每日补充维生素E的男性患前列腺癌的风险会显著增加。中国农业大学食品学院副教授范志红指出,天然食物是补充维生素的最佳选择。中国人常常缺乏维生素A、维生素B、维生素B和维生素C等。那么,该如何补充这些维生素呢?



## 没必要选择维生素A胶丸

常用电脑的人经常感觉眼睛疲劳不堪,这很可能是缺乏维生素A了。专家指出,维生素A是国人最容易缺乏的营养素之一。维生素A轻度缺乏的症状主要是夜间视力下降,从光亮处转到黑暗处时眼睛很难适应,看电脑或电视时感到眼睛干涩,皮肤干燥,容易患呼吸道感染等。

补充维生素A没必要选择维生素A胶丸,很多天然食物中都富含维生素A。鸡、鸭、猪、羊、牛、鱼的肝脏都含有丰富的维生素A。蛋黄和奶油也是维生素A不错

的来源。而且吃动物食品来补充维生素A,由于其中含有脂肪,无需加油烹调就能吸收维生素A。

很多蔬菜水果也富含维生素A。胡萝卜素能变成维生素A,因此各种橙黄色的蔬菜水果是补充维生素A的好选择。另外,深绿色的叶菜也是维生素A的好来源。而且,蔬菜水果不需要加很多油来烹调,蔬菜只要煮熟,和其他含油脂食品一起吃,吸收维生素的效果就很好。

如果通过膳食补充剂来补充维生素A一定要控制好量,因为维生素A摄入过

多可能发生中毒,导致恶心、头痛、皮肤粗糙等。

### 一目了然补维A

含维生素A——动物肝脏、肾脏、蛋黄、奶酪、全脂奶和全脂酸奶(特别是AD奶)、适合烤制的多脂海鱼(秋刀鱼、多春鱼等)。

含能够在人体中转化成维生素A的胡萝卜素——各种橙黄色的蔬菜和水果(胡萝卜、南瓜、芒果、橙子、橘子、木瓜、黄杏等),各种绿叶蔬菜(菠菜、芥蓝、绿菜花、油菜、小白菜、油菜、茼蒿等)。

## 粗粮豆类薯类是最实用来源

国人B族维生素轻度缺乏的状况也不容忽视。专家指出,B族维生素的缺乏会引起轻度疲乏、全身酸痛、情绪沮丧、效率低下等。如缺乏维生素B会出现嘴角疼痛开裂、嘴唇肿胀疼痛、舌头疼痛、眼睛容易疲劳等。维生素B的轻微缺乏症状是容易疲劳、肌肉酸痛、腿脚容易感觉麻木、情绪低落、食欲不振、工作能力

下降等。

要补充B族维生素,最实用来源就是粗粮、豆类和薯类。瘦猪肉富含维生素B,牛肉富含维生素B,但它们同时含有较多饱和脂肪和胆固醇,每天只能少量食用。牛奶和鸡蛋是B族维生素的上好来源,但每天通常只吃一个蛋,喝一杯奶。专家表示,如果能够把一日

中的6两精白米面换成粗粮,可以把主食来源的维生素B的摄入量提高4倍。如果能够增加豆类,更可以提高到6倍以上。

### 一目了然补B族维生素

鸡蛋黄、牛奶、酸奶、肝脏、肾脏、心脏、瘦肉、大豆、红豆、绿豆、燕麦、全麦食品、酵母等。

## 喝果汁饮料不如吃蔬菜水果

维生素C有助于提高免疫力,预防癌症、心脏病、中风,保护牙齿,减少黑斑和雀斑。维生素C轻微缺乏会导致牙龈肿胀出血、易疲劳、抵抗力下降等。

普通人每日推荐维生素C摄入量为100毫克。有人喜欢喝添加维生素C的饮

料来摄取维生素C,对此专家指出,虽然很多食品中添加的维生素C在化学结构上和水果中的维生素C一样,但喝果汁饮料未必能改善健康,更不能代替食用水果蔬菜。因为果蔬中除了维生素C还含有其他营养物质,如水果蔬菜中还含有类黄酮、类胡萝

卜素、花青素等,它们与维生素C一起起作用,对健康更好。而饮料中只有孤零零的维生素C,起不到同样的作用。

### 一目了然补维C

各种新鲜蔬菜、柑橘类水果、山楂、鲜枣、猕猴桃、草莓等。(据《京华时报》)

### 相关资料

## 一分钟自测缺什么维生素

**缺乏维生素A:**眼睛干燥畏光、多泪、视觉模糊,皮肤干粗者应多服用胡萝卜、动物肝脏、鸡蛋、牛奶等;常看电视者与心血管疾病患者宜多食用。

**缺乏维生素B<sub>1</sub>:**手脚发麻、气色不佳、消化不良、患有多发性神经炎和脚气病者,应多食糙米、赤豆、番茄、花生等食品。

**缺乏维生素B<sub>2</sub>:**患口角炎、舌炎、唇炎、眼炎、皮肤炎症、继发性贫血,应补充面粉、小米、花生、豆类、肉类、蛋类等食品。

**缺乏维生素B<sub>3</sub>:**失眠、口臭、无原因的头痛、精神倦怠者,应补充维生素B<sub>3</sub>片剂。

**缺乏维生素B<sub>5</sub>:**易患皮炎、腹泻、神经炎者,应多服牛奶、鸡蛋和新鲜蔬菜。

**缺乏维生素B<sub>6</sub>:**肌肉痉挛、外伤不愈合、妊娠过度恶心呕吐者,应补充维生素B<sub>6</sub>片剂。

**维生素B<sub>12</sub>:**食欲不振、记忆力不佳、精神不集中、毛发稀黄、皮肤苍白者,应多服动物肝脏、酵母。

**缺乏维生素C:**易患鼻衄、牙龈肿痛、口干舌燥、容易感冒、伤口不易愈合者,应多食用萝卜、豆芽、橘子、山楂等各种蔬菜水果。

**缺乏维生素D:**头部多汗,儿童易患佝偻病,成人骨质软化者,应多晒太阳,服用鱼肝油。

**缺乏维生素E:**四肢乏力,易出汗、皮肤干燥、头发分叉、精神紧张及痛经者,应多食各种绿叶蔬菜、植物油。

**缺乏维生素K:**出血难止、血液难凝者,应多食用蔬菜、鱼肉。

**缺乏维生素M(叶酸):**妊娠期巨幼细胞贫血、婴儿营养性大细胞性贫血、脑神经受损者,应补充维生素M片剂、绿叶蔬菜、动物肝肾等。

(据太平洋女性网)