

## 各种维生素的作用及功能矿物质含量一览表

各种维生素及其作用对主要几种维生素的功能、缺乏症以及食物中的主要来源分别进行简要介绍。

### 维生素 A (视黄醇)

功能：与视觉有关，并能维持粘膜正常功能，调节皮肤状态。帮助人体生长和组织修补，对眼睛保健很重要，能抵御细菌以免感染，保护上皮组织健康，促进骨骼与牙齿发育。

缺乏症：夜盲症、眼球干燥，皮肤干燥及痕痒。

主要食物来源：红萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄及肝。

### 维生素 B1 (硫胺素)

功能：强化神经系统，保证心脏正常活动。促进碳水化合物之新陈代谢，能维护神经系统健康，稳定食欲，刺激生长以及保持良好的肌肉状况。

缺乏症：情绪低落、肠胃不适、手脚麻木、脚气病。

主要食物来源：糙米、豆类、牛奶、家禽。

### 维生素 B2 (核黄素)

功能：维持眼睛视力，防止白内障，维持口腔及消化道粘膜的健康。促进碳水化合物、

脂肪与蛋白质之新陈代谢，并有助于形成抗体及红血球，维持细胞呼吸。

缺乏症：嘴角开裂、溃疡，口腔内粘膜发炎，眼睛易疲劳。

主要食物来源：动物肝脏、瘦肉、酵母、大豆、米糠及绿叶蔬菜。

维生素 B3 ( 烟酸 ) (烟草酸、烟碱酸)

功能：保持皮肤健康及促进血液循环，有助神经系统正常工作。强健消化系统，有助于皮肤的保健及美容，改善偏头痛、高血压、腹泻、加速血液循环，治疗口疮，消除口臭，减少胆固醇。

缺乏症：头痛，疲劳，呕吐，肌肉酸痛。

主要食物来源：绿叶蔬菜，肾，肝，蛋等。

维生素 B5 ( 泛酸 ) (pantoic acid)

功能：制造抗体，增强免疫力，辅助糖类，脂肪及蛋白质产生人体能量。加速伤口痊愈，建立人体的抗体以防止细菌感染，治疗手术后的颤抖，防止疲劳。

缺乏症：口疮，记忆力衰退，失眠，腹泻，疲倦，血糖过低等。

主要食物来源：糙米，肝，蛋，肉。

维生素 B6

功能：保持身体及精神系统正常工作，维持体内钠，钾成份平衡，制造红血球。调节体液，增进神经和骨骼肌肉系统正常功能，是天然的利尿剂。

缺乏症：贫血、抽筋、头痛、呕吐、暗疮。

主要食物来源：瘦肉，果仁，糙米，绿叶蔬菜，香蕉。

维生素 B12 ( 钴胺素 )

功能：制造及换新体内的红血球，可防止贫血，有助于儿童的发育成长，保持健康的神经系统，减除过敏性症状，增进记忆力及身体的平衡力。

缺乏症：疲倦、精神抑郁、记忆力衰退、恶性贫血。

主要食物来源：肝、肉、蛋、鱼、奶。

维生素 B13(Orotic Acid)

有助于维生素 B 之新陈代谢，可与维生素 B12 和叶酸一同进行新陈代谢，对细胞的复原和修补很重要。

维生素 B15(PanganmicAcid)

排除缺氧的状态，缺氧是组织体内氧气不足，特别指心脏和其他肌肉。可促进蛋白质的新陈代谢，刺激腺体神经系统的活动。

## 维生素 B17(Lactnile)

具有防癌、治癌的功效，因维生素 B17 含有“氰”分子，正常细胞吸收 B17 时，会将“氰”毒分解从尿中排出，而癌细胞无法分解“氰”，而被攻击。

## FolicAcid ( 叶酸 )

功能：制造红血球及白血球，增强免疫能力。

缺乏症：舌头红肿、贫血、消化不良、疲劳、头发变白，记忆力衰退。

主要食物来源：蔬菜，肉、酵母等。

## 维生素 C ( 抗坏血酸 )

功能：对抗游离基、有助防癌；降低胆固醇，加强身体免疫力，防止坏血病。

缺乏症：牙龈出血，牙齿脱落；毛细血管脆弱，伤口愈合缓慢，皮下出血等。

主要食物来源：水果（特别是橙类），绿色蔬菜，蕃茄，马铃薯等。

## 维生素 D

功能：协助钙离子运输，有助小孩牙齿及骨骼发育；补充成人骨骼所需钙质，防止骨质疏松。

缺乏症：小孩软骨病、食欲不振；腹泻等。

主要食物来源：鱼肝油，奶制品，蛋。

维生素 E（生育酚）

功能：抗氧化剂、有助防癌；生育相关。

缺乏症：红血球受破坏，神经受损害，营养性肌肉萎缩，不育症，月经不调，子宫机能衰退等等。

主要食物来源：植物油、深绿色蔬菜、牛奶、蛋、肝、麦、及果仁。

维生素 F（亚麻油酸、花生油酸）

功能：防止动脉中胆固醇的沉积，治疗心脏病。帮助腺体发挥作用，使钙能被细胞利用，从而增进健康和成长，也有助于皮肤和毛发健康生长。

缺乏症：心血管疾病等等。

主要食物来源：植物油（由亚麻、葵花子、大豆、花生等榨取的油）以及花生、葵花子、核桃等坚果类食品。

维生素 H（生物素）

功能：合成维生素 C 的必要物质，是脂肪和蛋白质正常代谢不可或缺的物质；还具有

防止白发和脱发，保持皮肤健康的作用。

缺乏症：白发，脱发，皮肤干裂等等。

主要食物来源：牛奶、牛肝、蛋黄、动物肾脏、水果、糙米中。

维生素 L

功能：促进乳汁的分泌。

缺乏症：乳汁分泌不足等等。

主要食物来源：牛肝、蹲鱼、酵母、野菜。

维生素 K

功能：与凝血作用相关，许多凝血因子的合成与维生素 K 有关。

缺乏症：体内不正常出血。

主要食物来源：椰菜花、椰菜、西兰花、蛋黄、肝、裸麦等。

维生素 P (生物类黄酮)

功能：防止维生素 C 被氧化而受到破坏，增强维生素功效；增加毛细血管壁强度，防止瘀伤。有助于牙龈出血的预防和治疗，有助于因内耳疾病引起的浮肿或头晕的治疗等。

缺乏症：与维生素 C 缺乏症类似。

主要食物来源：橙、柠檬、杏、樱桃、玫瑰果实以及荞麦粉。

现在医学上发现的维生素主要有：

### 脂溶性维生素

维生素 A：维持正常视力，预防夜盲症；维持上皮细胞组织健康；促进生长发育；增加对传染病的抵抗力；预防和治疗干眼病。

维生素 D：调节人体内钙和磷的代谢，促进吸收利用，促进骨骼成长。

维生素 E：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 K：止血。它不但是凝血酶原的主要成分，而且还能促使肝脏制造凝血酶原。

### 小儿维生素 K 缺乏症

### 水溶性维生素

维生素 B1：保持循环、消化、神经和肌肉正常功能；调整胃肠道的功能；构成脱羧酶的辅酶，参加糖的代谢；能预防脚气病。

维生素 B2：又叫核黄素。核黄素是体内许多重要辅酶类的组成成分，这些酶能在体内物质代谢过程中传递氢，它还是蛋白质、糖、脂肪酸代谢和能量利用与组成所必需的物质。能促进生长发育，保护眼睛、皮肤的健康。

泛酸(维生素 B5)：抗应激、抗寒冷、抗感染、防止某些抗生素的毒性，消除术后腹胀。

维生素 B6：在蛋白质代谢中起重要作用。治疗神经衰弱、眩晕、动脉粥样硬化等。

维生素 B12：抗脂肪肝，促进维生素 A 在肝中的贮存；促进细胞发育成熟和机体代谢；治疗恶性贫血。

维生素 B13（乳酸清）。

维生素 B15（潘氨酸）：主要用于抗脂肪肝，提高组织的氧气代谢率。有时用来治疗冠心病和慢性酒精中毒。

维生素 B17：剧毒。有人认为有控制及预防癌症的作用。

对氨基苯甲酸：在维生素 B 族中属于最新发现的维生素之一。在人体内可合成。

肌醇：维生素 B 族中的一种，和胆碱一样是亲脂肪性的维生素。

维生素 C：连接骨骼、牙齿、结缔组织结构；对毛细血管壁的各个细胞间有粘合功能；增加抗体，增强抵抗力；促进红细胞成熟。

维生素 P。

维生素 PP(烟酸)：在细胞生理氧化过程中起传递氢作用，具有防治癞皮病的功效。

叶酸(维生素 M)：抗贫血；维护细胞的正常生长和免疫系统的功能。



维生素 T：帮助血液的凝固和血小板的形成。

维生素 U：治疗溃疡上有重要的作用。

维生素是人体营养、生长所需的有机化合物。机体如果缺乏维生素，就会出现某种疾病。因此有些人认为维生素是营养素，摄入是“多多益善”。人需要维生素越多越好吗？答案是否定的。合理营养的关键在于“适度”。过多摄入某些维生素，对身体不仅无益反而有害。

我们知道，维生素大致可分为水溶性(维生素 B、C)和脂溶性(维生素 A、D、K 等)两大类。水溶性类的维生素多余部分一般可随尿液排出体外，脂溶性类的维生素 A 或 D，多余者不能排出体外。这样就给人们一个印象以为水溶性维生素食多了无害，有人主张每日口服维生素 C3—5 克以达到保健的目的。其实这是有害的，实验证实，长期日服维生素 C1 克以上时，可引起草酸尿、高尿酸血症、高外血症。有的人全身可出现皮疹、浮肿、血压下降、恶心。在脂溶性维生素中，以维生素 A 和维生素 D 服用量过大而引起的中毒最为常见。维生素 A 过剩时，将引起不眠、气喘、眩晕、脱发、恶心、腹泻等症；维生素 D 过剩时，可引起食欲不振，倦怠、便秘、体重下降及低烧等。

正常人每日需要维生素 C50—100 毫克，维生素 A2500—3000 国际单位，维生素 D300—400 国际单位。

从营养上讲，所谓维生素应该是人体不能合成(或合成数量不能满足需要)而在人体正常代谢过程和调节生理功能所不可缺少的一类物质。它们是必须由食物供给的营养素。因此缺乏时就会出现某种典型的临床症状。截止目前为止并未发现因缺乏苦杏仁甙而患任何缺乏症的，因此这两种物质根本不能称为维生素。

维生素 B15 和维生素 B17 是国外一些营养学者提出的有益于人体健康的食物成分，并命之为维生素，但至今均未被世界学者们所公认。在近来的研究表明，维生素还有着一些特殊的功用，如泛酸的情绪调节作用，叶酸和维生素 B12 的降低 DNA 损耗作用，叶酸加 B6 有益心血管等。

对于维生素补充，应该从饮食和维生素制剂两方面来补充。水果蔬菜的维生素含量高，但由于每种蔬菜和水果的维生素含量都不同，未必能够在各方面均衡补充维生素，蔬菜水果在加工、烹调中维生素也有损失，维生素制剂就能够起到均衡的作用。但维生素制剂不容易吸收，又非天然绿色，因此还是以水果蔬菜的补充为主

### 详解各种维生素的功效

维生素 A --眼睛的朋友维生素 A 又叫视黄醇或脱氢视黄醇，是一种可溶于脂肪的脂溶性维生素，耐高温，在空气中易氧化。

#### 一、维生素 A 的主要生理功能

1. 维生素 A 是合成视紫质的原料，该物质是一种感光物质，存在于视网膜内。缺乏维生素 A 就不能合成足够的视紫质，将导致夜盲症。

2. 有助于保护皮肤、鼻、咽喉、呼吸器官的内膜，消化系统及泌尿生殖道上皮组织的健康，并免受传染。

3. 与维生素 D 及钙等营养素共同维持骨骼、牙齿的生长发育。

4. 预防甲状腺肿大。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/075230201032011141>