

维生素A

(视黄醇)

类胡萝卜素



维生素A的发现

ÿ 北斗七星与视力检测

ÿ 古代从欧洲到希腊，从中国到阿拉伯，许许多多的人为着夜间视力丧失的问题而困扰，但是不论中西，都指出食用肝脏可以解决这个问题。后来我们知道了，这是维生素A的营养缺乏症，而肝脏就是维生素A含量最丰富的食物。

ÿ 眼睛如同一台精细的相机，视网膜就好像感光的底片，维生素A（视黄醇）就是底片上的感光材料。缺乏感光材料，照片曝不了光，也就无法产生视觉。

维生素A与失明、皮肤粘膜

- ÿ 长期缺乏维生素A，眼睛角膜上的细胞就会因为过度干燥而容易受到伤害，最后造成失明。为什么呢？因为为了组织发挥正常的功能，会有黏液的分泌，这黏液就好像润滑油一样。
- ÿ 缺乏维生素A (以及锌)，黏液无法正常分泌，组织就会干燥，硬化及龟裂，容易被细菌感染。因此长期缺乏维生素A时，不但会失明，也会造成皮肤粘膜干涩，细菌感染，营养吸收不良，最后造成生命危险。
- ÿ 在贫穷的第三世界国家，每年有数十万到数百万的儿童，因为缺乏维生素A导致失明，甚至丧命。

教你几招抵御电脑辐射的好方法 (2009-02-18 16:55:01)

标签：[电脑](#) [辐射](#) [维生素a](#) [绿茶](#) [夜盲症](#) [健康](#)

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。

怎样才能抵御电脑辐射，保护眼睛？保健养生网特别推出家庭生活健康指南系列文章，为您轻松抵御电脑辐射，让你的眼睛不再疲劳！

电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素A和蛋白质。

抵御电脑辐射最简单的小办法就是在每天上午喝2至3杯的绿茶，吃一个橘子。健康养生网专家建议经常在电脑前工作的人，要多喝些绿茶。茶叶中含有防辐射物质，对人体的造血机能具有显著的保护作用，能减少电脑辐射的危害。由于茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，可预防夜盲症与干眼病。



能给眼睛“进补”的食品



眼睛在营养充足的情况下，
恢复健康状态的能力就强

含硒的食物

硒对视觉器官的功能极为重要

动物肝脏、瘦肉、
鱼米、洋葱、大
蒜、海鱼、淡菜
等食物

含维生素A的食物

维生素A是眼睛不可缺少的物质

动物肝脏、牛奶、
羊奶、蛋黄等

含胡萝卜素的食物

胡萝卜素是维生素A生成的基础

胡萝卜、南瓜、西红柿及绿色蔬菜等



专家称每天喝一杯胡萝卜汁可强健皮肤消除雀斑

2008年06月19日 10:19 来源：人民网

鲜花、水果和蔬菜，这些让人齿颊生香的美食还能解决你的面子问题，这不仅仅是为了省钱哦，给自己的身体多一次接触它们的机会，少亲近一种化学成分，就可以为大自然尽一份力量。

蚕食小雀斑

人人都希望自己有红润而光洁的面容，因为它不仅给人以美感，而且也使自己精神愉快，有益于身心健康。但是，有些人脸上却有许多褐色的雀斑，且这种现象女性比男性多。那么有何妙方去除呢？

胡萝卜汁：将新鲜胡萝卜研碎挤汁，取10~30毫升，每日早晚洗完脸后，以鲜汁拍脸，待干后用涂有植物油的手轻拍面部。此外，每日喝1杯胡萝卜汁也有祛斑作用。因为胡萝卜含有丰富的维生素A原。维生素A原在体内可转化为维生素A。维生素A具有滑润、强健皮肤的作用，并可防治皮肤粗糙及雀斑。

综合补充维生素可预防视力疾病

美国研究人员发现,老年人如果注意补充多种维生素及微量元素等非单一型抗氧化物,对防止老年性黄斑变性等视力疾病大有帮助。

美国约翰斯·霍普金斯医学研究所尼尔·布雷斯勒在最新一期美国《眼科学文献》月刊上报告说,未来5年中,老年人如能注意综合补充维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素及锌、锌氧化物等,美国将可以至少避免30万例老年性黄斑变性等视力疾病。

老年性黄斑变性多发于65岁以上人群,是老年人黄斑区上的一种特殊病变。由于黄斑是视网膜上视觉最敏感的区域,所以这种病对患者视力影响很大,轻者无法读书看报,重者导致失明。

(据新华社)

认识维生素A(视黄醇)

Y 功能：

Y 维持正常视力，防止夜盲症、视力减退

Y 强化粘膜组织的功能，如喉咙、鼻窦、中耳、肺、肾、膀胱及生殖器等地的粘膜分泌正常，增强抵抗传染病。

Y 维持上皮组织的健康，令皮肤光滑，对粉刺、青春痘等症状有治疗作用。



缺A的症状

- 1.眼睛疲劳，夜间视力不良、畏光、刺痛、头疼、灼热、发痒、发炎、眼屎增加、角膜溃疡
- 2.皮下组织细胞死亡、脱落、阻塞毛孔、油脂无法到达皮肤表面，皮肤变成又干又粗，毛孔扩大形成黑头粉刺，一旦受到感染，就会长出青春痘、小脓疮疮。



缺A的症状

3. 头发变为干燥，失去光泽，
头皮增多、指甲断裂
4. 喉咙、鼻腔、中耳、肺部
肾脏及膀胱等粘膜组织产生
异常肿大和发炎



缺A的症状

- 5.大量堆积的死细胞，阻塞狭长的唾液管和胰管腺，造成口干和胰液无法到达肠内的情形
- 6.泌尿器官和子宫细胞死亡剥落，造成月经和白带过多，泌尿生殖道易受感染



维A的吸收

1. 蔬菜中的胡萝卜包含在细胞中，
经过切碎煮熟和咀嚼方式，平均可
吸收16-35%
2. 如果将蔬果打成汁，便可完全吸收
其中的胡萝卜素



维A的吸收

3. 饮食中的含脂量太低，则90%的维A和胡萝卜素都可能随粪便流失（油炒菜吸收率高）
4. 除非维E足够，否则维A将很快被氧化破坏



值得一提：

胡萝卜素有良好的抗氧化作用，维生素A没有此特性。

如何摄取维生素A：

在动物里如肝脏、鱼肝油、蛋黄、奶油。

在植物中是以 β -胡萝卜素(可在人体中转变成A)存在于胡萝卜、杏子、绿色蔬菜、海藻、黄色水果(如芒果、木瓜)、蕃茄等。



突变与抗突变



现代生活中的危险因素

- ÿ 污染的空气
- ÿ 吸烟与饮酒
- ÿ 辐射放射线
- ÿ 不安全的食物
- ÿ 农药
- ÿ 抗生素
- ÿ 杀虫剂化学物
- ÿ 心理压力
- ÿ 慢性病炎症病毒



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/658131053005006135>