第一图书网, tushu007.com

<<B族维生素>>

图书基本信息

书名：<<B族维生素>>

13位ISBN编号：9787565902932

10位ISBN编号：7565902934

出版时间：2011-12

出版时间：北京大学医学出版社有限公司

作者：刘建蒙

页数：166

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

内容概要

本书的宗旨为“一书在手，帮助您走向健康”。
本书内容主要有三个部分：中国人群B族维生素营养状况和认知现状，各类B族维生素的功能及其与健康的关系，B族维生素营养状况评价与膳食指导。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘建蒙，医学博士，北京大学生育健康研究所副所长、教授、博士生导师。
曾于澳大利亚悉尼大学和美国哈佛大学研修围产流行病学和营养流行病学，在妇女儿童健康研究领域从业25年，先后主持3项国家自然科学基金课题，1项国家科技部973项目子课题，1项美国疾病控制与预防中心资助课题，1项教育部留学归国人员科研启动基金课题，主持了迄今我国规模最大的人群营养学随机对照研究。
现任《中国生育健康杂志》常务编委，是《英国妇产科杂志（BJOG）》、《临床传染病杂志（Clinical Infectious Diseases）》、《中华医学（英文版）》等十余种专业杂志的审稿人。
在国内外学术期刊发表研究论文九十余篇，有关研究成果受到时代周刊（TIMES）、纽约时报（The New York Times）、路透社（Reuters）、中国日报（China Daily）和英国广播公司（BBC）等主流媒体的关注和报道。

<<B族维生素>>

书籍目录

概述
　营养素的概念
　什么是维生素
　B族维生素及其家庭成员
　我们为什么要重视B族维生素
维生素B1——脚气病的克星
　简介
　发现历史
　有什么作用
　缺乏的原因
　缺乏后的症状和疾病
　每天吃多少合适呢
　摄入过量影响健康吗
　富含维生素B1的食物有哪些
维生素B2——其他维生素的好帮手
　简介
　发现历史
　有什么作用
　缺乏的原因
　缺乏后的症状和疾病
　每天吃多少合适呢
　摄入过量影响健康吗
　富含核黄素的食物有哪些
烟酸——癞皮病的终结者
　简介
　发现历史
　有什么作用
　缺乏的原因
　缺乏后的症状与疾病
　每天吃多少合适呢
　摄入过量影响健康吗
　富含烟酸的食物有哪些
泛酸——健康护卫者的护卫
　简介
　发现历史
　有什么作用
　缺乏的原因
　缺乏后的症状和疾病
　每天吃多少合适呢
　摄入过量影响健康吗
　富含泛酸的食物有哪些
维生素B6——人体代谢的指挥者
　简介
　发现历史
　有什么作用

缺乏的原因
缺乏后的症状和疾病
每天吃多少合适呢
摄入过量影响健康吗
富含维生素B6的食物有哪些
生物素——青春活力的塑造者
简介
发现历史
有什么作用
缺乏的原因
缺乏后的症状和疾病
每天吃多少合适呢
摄入过量影响健康吗
富含生物素的食物有哪些
叶酸——DNA的接产者
简介
发现历史
有什么作用
缺乏的原因
缺乏后的症状和疾病
每天吃多少合适呢
摄入过量影响健康吗
富含叶酸的食物有哪些
对于叶酸需要特别注意的几点
维生素B12——衰老的狙击手
简介
发现历史
有什么作用
缺乏的原因
缺乏后的症状与疾病
每天吃多少合适呢
摄入过量影响健康吗
富含维生素B12的食物有哪些
胆碱——年轻记忆的维护者
简介
发现历史
有什么作用
缺乏的原因
缺乏后的症状与疾病
每天吃多少合适呢
摄入过多影响健康吗
富含胆碱的食物有哪些
牛磺酸——聪明宝宝的引路人
简介
有什么作用
缺乏后的症状和疾病
每天吃多少合适呢

摄入过量影响健康吗
富含牛磺酸的食物有哪些
肉毒碱——魔鬼身材的再造者
简介
发现历史
有什么作用
缺乏的原因
缺乏后的症状与疾病
每天吃多少合适呢
摄入过量影响健康吗
富含肉毒碱的食物有哪些
膳食指导
B族维生素缺乏的常见原因是什么
B族维生素缺乏的发生过程是怎样的
如何判定自己体内的B族维生索营养状况是否良好
怎样判断膳食中摄入的B族维生素是否足够
可以通过哪些途径补充B族维生素
富含B族维生素的食物有哪些
什么人容易缺乏B族维生素
为什么说食物是摄取B族维生素的最好途径
什么是营养强化食品
B族维生素强化食品有哪些
什么是营养素补充剂
什么情况下需要服用营养素补充剂
营养素补充剂能代替正常饮食吗
如何选择B族维生素补充剂
天然食物维生素提取物制成的营养素补充剂比合成的好吗
食物加工烹调时要注意什么
怎样理解食物搭配和营养素之间的相互作用
参考文献
附录
中国居民膳食指南（中国营养学会制定）
中国居民平衡膳食宝塔（中国营养学会制定）
中国居民膳食营养素参考摄入量（DRs）表（中国营养学会制定

章节摘录

版权页： 插图： （4）维持脑细胞和神经的代谢 维生素B6在多种神经递质和功能性多肽类物质的合成中起着重要作用。
肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺、血清素等物质，以及起抑制作用的神经递质，如γ—氨基丁酸等，在合成过程中都需要维生素B6的参与帮助。
这些物质在平衡脑细胞和神经的兴奋状态中，起着重要的作用。
（5）缓解抑郁情绪 现代社会，随着生活节奏的加快和生活压力的增大，人们很容易受到不良情绪的困扰。
维生素B6是能带给人快乐心情的营养素。
维生素B6能够维持正常的神经递质水平（包括5—羟色胺、多巴胺、去甲肾上腺素等）。
当维生素B6在体内累积到一定程度后，会产生一种“抗抑郁剂”，起到缓解抑郁情绪的作用。
另外，维生素B6是色氨酸转化为血清素的过程中重要的辅酶。
血清素能改善睡眠，减少急躁情绪，给人带来愉悦感和幸福感，带给人更多快乐。
（6）保护皮肤、黏膜和头发健康 维生素B6有保护皮肤、黏膜、健美头发的作用。
维生素B6进入人体参与辅酶代谢，通过血液循环作用于头皮，使头发保持乌黑有光泽，防止头发脱落，减少白发的生成。
除了上述作用外，维生素B6在临床上应用广泛，尤其有助于治疗一些特发于女性的疾病，被称为“女性的维生素”。
常见临床作用如下：（1）预防唇腭裂、增强叶酸预防畸形的效用 维生素B6在妊娠期容易缺乏，且最易缺乏的时段与胎儿各器官在子宫内生长发育的高峰期相平行。
英美科学家发现，孕妇补充维生素B6可使其子代唇腭裂发生率下降。
另外，在补充叶酸的同时，添加维生素B6，预防神经管畸形的效用要强于单独补充叶酸时的效用。
（2）治疗原发性痛经 原发性痛经是指在生殖器官无器质性病变存在时，在月经期发生的下腹疼痛、坠胀及其他不适感。
痛经在生活中比较常见，对女性的生活质量有较大影响。
发现历史 维生素B6的发现与另一种维生素有关。
20世纪30年代，研究人员在研究烟酸（维生素B3）缺乏所导致的糙皮病过程中发现，与烟酸代谢密切相关的另外一种物质缺乏时，同样也会引发疾病；1934年，匈牙利医生发现了这种成分对鼠的皮炎有治疗作用，并将其命名为吡哆醇（维生素B6）；1938年，研究者从鼠脑中分离了维生素B6；1939年，研究者测定了维生素B6的结构，并将其成功合成。
随着科学研究的不断深入，人们逐渐发现了维生素B6的不同化学形式及其之间相互转化的关系，并逐步建立了用于测量生物体内该种维生素含量的微生物学方法。

编辑推荐

《B族维生素:21世纪健康守护神》由北京大学医学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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