

題目：生醫衛保：自我健康促進與評估(核心報告)

書名：維生素保健康全書

作者：馬莉

出版商：天津科學技術出版社

## 生醫衛保：自我健康促進與評估(維生素保健康全書)

閱讀動機：

這門生醫衛保課程主要是教導生活中各種影響我們身體健康的事物，比如：飲食、睡眠、運動、如何獲取某些營養、食物的分類，等等.....。而其中我認為最難理解的是維生素這單元的知識。所以我藉由這次核心報告這個機會，在網路上收尋了很久終於找到了這本(維生素保健康全書)，這本書是專門講各種維生素分類與不同種維生素的能效。我查閱了此書的大綱我覺得內容十分詳細，而且作者也將這種較為無趣的教學書加入了許多故事穿插，使之更為有趣吸睛。

獲得書籍中的啟發內容：

維生素，顧名思義，維持生命的元素。它不像蛋白質、脂肪、糖類那樣提供生命的能量，也不像陽光一樣給予生存的條件。它隻是默默地參與人體內的各種代謝，促進蛋白質、脂肪、糖的合成，也就是說，它是促進能量產生的幕後幫手。每一種維生素都相當于一劑良藥，有其特殊的能效，所以一旦缺少某一種維生素，就預示着人體的某個環節會出現紊亂。盡管維生素是維持人體生命活動所必需的營養元素之一，但我們自身僅能合成少數幾種維生素，如維生素D等。所以，我們身體所需的大部分維生素都需要依靠日常的食物來獲取。人體對維生素的需要量非常微小，在飲食中所占的比例隻有十萬分之幾，甚至有的隻占百萬分之幾或千萬分之幾，但它卻對我們的生命活動起着非常重要的作用，缺少一點都可能引發疾患。例如，人體通常需要的維生素A的量尚不足1毫克，若體內維生素量無法達到這被需要的微量值時，夜盲症等疾患就會侵害我們的身體。維生素並不是人體能量的重要來源，但我們體內的新陳代謝和能量之間的相互轉化都需要它來調節。換句話說，維生素在維持人體各方面生理活動中都具有不可取代的調節作用。無論是運動，還是睡覺，哪怕是呼吸、排汗，等等，我們的一切生命活動都離不開維生素的調節。維生素進入人體體內不需要經過代謝就能發揮作用。在我們吃的食物裏，蛋白質、脂類、糖類和維生素等營養素都是身體所必需的營養物質，但與維生素相比，其他的營養素普遍需要經過消化等代謝作用才能被

人體吸收。正是由于維生素是直接被人體吸收的營養素，我們一定要根據自身對其需求量進行科學適量的補充，過多過少都不好。這就好比人吃飯，吃得過多會感覺撐、很難受，吃得過少會感覺餓、沒氣力，隻有適量才能既滿足生命活動的能量需求，同時又不會給身體造成不良影響。多數維生素都是非常敏感的物質。即很多維生素都比較“脆弱”，遇到光、熱、濕氣、空氣就會立刻被破壞。不少專家提倡“維生素保鮮”的理念，原因就在于此。我們在加工、保存和食用維生素時，都需要特別注意這一點。

維生素的由來：1929年，由于埃克曼最先發現了維生素，榮獲了當年度的諾貝爾生理或醫學獎。

維生素的命名：随着科研水平的提高，提取方法的完善，新維生素相繼被發現，人們不得不統一命名維生素，以避免後發現的維生素與之前發現的維生素之間重複的錯誤出現，于是國際生化學會和國際營養科學聯合會建議以化學命名法來統一維生素的名稱。後來，人們又在此基礎上以拉丁字母（A、B、C）、化學結構特點、生理功能（硫胺素、抗皮炎）和阿拉伯數字下標（B1、B2）加以區分，真正結束了維生素命名混亂的局面。

反思自我的觀點：我在看完這本書之後對維生素的瞭解又加深了許多，我覺得維生素這門學問實在非常困難，因為維生素的種類很多，對應的用途也特別多，可謂是維生素學問博大精深。其中學到映象最深刻的部分是維生素之間的相互作用，據科學家們的研究表明，各種維生素在機體內都會相互作用、相互影響。有些維生素之間相互作用，能促進維生素的吸收，維護身體健康；而有些維生素之間不但不會發揮各種維生素自身的功效，反而有害其他維生素的吸收。維生素營養品的作用就是將人體內各種維生素以實用攝取的方式補充缺乏的維生素，以達到體內維生素的適量平衡，讓人體正常用作，減少疾病發生的可能性，維生素絕對是人類最偉大發現的其中之一。

參考文獻：

<https://www.books.com.tw>

<https://zh.wikipedia.org>