

除了從食物中吸收蛋白質、碳水化合物、脂肪這些需求量比較多的營養素，我們還需要兩類需求量比較少的營養素，才能保證身體正常的生長、發育、新陳代謝和健康。其中一類是有機物，即各種維生素，一類是無機物，即各種礦物質。

人體必需的維生素共有13種，必需的礦物質有20幾種，它們都是人體無法自己合成的，必須從飲食中攝入。有的維生素和礦物質在食物中的含量非常豐富，或人體對其需求量很少，從日常飲食中能夠得到充分的滿足，我們不必擔心會缺乏它們，例如泛酸、生物素、維生素B6、維生素K、磷、鈷、錫、硼、硅、鎳、鈮等。我們沒有必要特地去補充這些維生素和礦物質，因此無需在意外它們。

有些維生素和礦物質容易因為從飲食中攝入不足而影響健康。它們才是值得我們特地關注，注意補充的。這些維生素和礦物質包括維生素A、維生素B1、維生素B2、煙酸、葉酸、維生素B12、維生素C、維生素D、維生素E、鈣、鐵等等。

目前市場上的保健品，有一大類就是以補充上述維生素和礦物質(以下合稱維生素)作為賣點的。但是，補充維生素最好的辦法是從膳食中攝入，而不是服用維生素製劑。飲食的均衡和多樣化通常能保證獲得充分的維生素。不過，對一些特定的人群，卻應該推薦其服用某種維生素製劑。這包括三種情況。

第一種情況是準備懷孕以及妊娠頭三個月的孕婦應每天補充400-600微克合成的葉酸。如果懷孕早期孕婦體內缺乏葉酸，能夠導致胎兒出現神經管缺陷。這是最嚴重也最常見的出生缺陷之一，每1000名新生兒中，就有1-2個有神經管缺陷。葉酸廣泛地存在于各種食物中，但是食物中的葉酸很不穩定，在收割、儲存、加工、烹飪過程中，一半以上的葉酸活性都會喪失掉。葉酸是水溶性維生素，水煮時更容易喪失。而且，天然葉酸不容易被人體吸收，只有大約50%能被人體吸收。相反的，合成的葉酸極其穩定，可以儲存幾年都不喪失活性，而且幾乎能100%被人體吸收。服用葉酸製劑比靠膳食補充葉酸要可靠得多。雖然醫生一般都會建議孕婦服用葉酸製劑，但是神經管缺陷是在懷孕的第一個月發生的，這時候孕婦都還不知道自己已懷孕，等到發現懷孕再補充葉酸就來不及了。為了避免這種情況，準備懷孕時就應該補充葉酸。

第二種情況是50歲以上的人應通過服用維生素製劑或吃強化食品每天補充2.4微克結晶形式的維生素B12。這是因為研究表明，達三分之一的老年人已無法從膳食中吸收天然的維生素B12。缺乏維生素B12會導致惡性貧血。

第三種情況是母乳喂養的嬰兒、老人、膚色深的人以及經常曬不到太陽的人

應從強化食品或維生素製劑補充維生素D。含維生素D的食物很少，人體必需的維生素D主要是陽光中的紫外線刺激皮膚合成的。維生素D的主要功能為增強小腸對鈣和磷的吸收，維持血液中鈣和磷的正常濃度，以形成和保持強壯的骨骼。如果缺乏維生素D，兒童骨骼生長不正常，導致佝僂病，成人導致骨軟化症，容易得骨質疏鬆症。

母乳中的維生素D含量不足，純母乳喂養的嬰兒最遲從第2個月開始每天必須補充200國際單位(5微克)的維生素D。配方奶粉喂養的嬰兒由於配方奶粉中已含有足夠量的維生素D，無需額外補充。嬰兒、兒童和少年如果每天未能飲用兩杯(約500毫升)添加維生素D的配方奶粉或牛奶，也必須補充200國際單位的維生素D。50歲以上的中老年人因為皮膚合成維生素D的效率下降，應考慮補充維生素D。同樣，不經常曬太陽的人也應考慮補充維生素D。成人維生素D的目前推薦量是每天400國際單位，但是近年來有很多項研究表明，這個量不足以預防骨質疏鬆，每天800國際單位才能見到效果，而要讓血液中維生素D保持最佳濃度，需要每天服用1000國際單位甚至更高。如果維生素D吃過量了會有副作用，目前的限量是2000國際單位，但也有研究指出要到10000國際單位才會有危險。



你有心要補維生素嗎?

此外，也有比較確鑿的證據表明絕經期婦女同時補充鈣和維生素D能增加骨質密度和降低骨折的風險。患有中期老年性黃斑病變(可導致失明)的不吸煙成人推薦服用三種抗氧化劑(維生素C、維生素E和β胡蘿蔔素)和鋅。但是服用維生素製劑也能帶來副作用。有證據表明定期吃β胡蘿蔔素片能夠增加吸煙者得肺癌的風險。有初步的研究認為，吃β胡蘿蔔素和維生素E會增加老年人得食道癌的幾率，吃維生素D和鈣則會增加得腎結石的風險。

如果要補充維生素製劑，應該選擇到藥店購買大藥廠的產品，比較可靠。不要購買保健品、直銷或傳銷的產品，因為這些行業缺乏監管，其產品的質量沒有保證，而且往往賣得很貴，物非所值。
(作者方舟子，生物化學博士，科普作家)



十四個表象預示你會長壽(下)

7、你在青少年時期，體重保持在正常範圍內

一項針對137名非裔美國人的研究，對他們從出生到28歲之間做了跟蹤調查，研究表明，14歲時體重超重會增加成年時患糖尿病和心臟病的幾率。另外據美國心臟學會的資料顯示，糖尿病患者得心臟病的幾率是正常人的2-4倍。

8、你不喜歡吃富含肉類的快餐

美國癌症研究院的一項報告顯示，每周吃紅肉超過18盎司會增加患結腸癌的風險；每天吃3.5盎司加工過的熟食肉類，比如熱狗、腌臘肉等，患結腸癌的幾率會增加42%。

至於為什麼紅肉不健康，專家也不是很清楚，但有專家推測可能是因為肉類在燒烤、煙燻、腌干或用硝酸鹽一類的防腐劑做防腐處理的過程中產生了致癌原。

9、你曾經受過高等教育

一項最新研究表明，接受過12年正規教育的人，哪怕只受過1年的高等教育，要比受教育年限少于12年的人多活18個月。據說，受教育越高，吸煙的可能性越小。美國疾控中心的數據表明，受過高等教育的成人中約有10%的人吸煙，而學歷為中學或者更低的人中約有35%的人吸煙。

10、你有真心喜歡自己的朋友

良好的人際關係是很好的減壓劑，而知道有人一直支撐着你，會讓你身心都保持健康。有研究顯示，慢性壓力削弱免疫系統的功能，使細胞加快老化，最終會使一個人壽命縮短4-8年。

11、你的朋友也很健康

一項研究表明，如果你最要好的朋友體重

增加了，那么同樣情形發生在你身上的可能性是72%。主要研究者尼古拉斯克里塔基博士稱，要想維持一種健康的生活方式，就應該與那些和自己有相同生活目標的人交往。比如參加一個減肥健身的俱樂部，或者發展一個能和你長期一起散步的朋友等等。

12、你喜歡接受新的挑戰

有兩項研究顯示，那些自認為生活更有條理的、更自律的人活得更久，並且他們患老年癡呆症的幾率要比沒有他們勤奮認真的人低89%。主要研究者羅伯特威爾遜教授稱，如果你善於控制你的注意力，那么你能將你大腦中的更多智慧。設立一些個人或職業上的目標，並設定期限挑戰自己，努力完成它們。也可以嘗試做一些新事情來刺激大腦，比如你愛讀科幻小說，那么下次可以嘗試讀本傳記，然後第二天再回憶一下閱讀內容。

13、你喜歡自己動手整理東西

一項研究表明，拖地、擦玻璃這些日常家務只要干一小時左右就能消耗約285大卡的熱量，從而將死亡幾率降低了30%。

14、你是個樂天派

據《美國心理學家雜誌》報道，約有17%的美國人是樂天派，他們對生活有着積極的態度，有明確的目的和很強的社會認同感，他們要比悲觀派的人更健康。美國埃默里大學的社會學教授科里凱斯博指出，我們應該努力保持樂觀的態度，積極尋求生活的意義。在義大利的撒丁島或日本的沖繩，那里有世界上最長壽的人們。他們都很勤勞地工作，但是他們更注重和家人一起度過時間，提升自己的精神狀態，並且喜歡幫助別人



葡萄酒泡洋蔥，製作簡單、價格低廉，對人體極具保健作用。

洋蔥是蔬菜中最富含營養的植物品種，洋蔥特有降脂抗癌作用；葡萄酒中則含有豐富的白藜蘆醇等功效成分，有活血防止心血管病的功能，對於降低高血壓、平緩血壓、調節體內新陳代謝具有極好的效果。

葡萄酒泡洋蔥是洋蔥與葡萄酒兩營養極品的結合，當然其作用是否神效，也是因人而異，但有益無害則是肯定的。

【功效】

1. 每天只喝少量葡萄酒，對膝蓋疼痛、白內障、老人痴癡症的治療在日本非常盛行，而且效果相當驚人。
2. 吃了藥也無法降下來的“高血壓”，喝了洋蔥葡萄酒後血壓正常且安定。
3. 無論用什麼方法也無法降下來的“糖尿病”的糖尿值，喝了洋蔥葡萄酒後血糖下降。
4. 喝了洋蔥葡萄酒後，惱人的“老花眼”的毛病，有很大的改善，不戴眼鏡就可閱讀報刊、雜誌。
5. 一個晚上要上好幾次廁所的“夜晚頻尿症”，喝了兩天洋

葡萄酒，不可思議的逐漸恢復正常。

6. 每天夜里醒來，一直到天亮都不能入睡的“不眠症”喝了洋蔥葡萄酒後不眠症慢慢消除。

7. 眼睛常模糊不清的重病，或是慢性眼睛疲勞，喝了洋蔥葡萄酒後眼睛狀況有明顯好轉。

8. 幾乎無法治療的“白尿症”(尿會混濁)，喝了洋蔥葡萄酒後，恢復正常排便。

9. 經常肚子會脹，非常痛苦的“便秘症”喝了洋蔥葡萄酒後能恢復正常排便。

洋蔥(又名洋蔥頭、玉蔥、蔥頭、圓蔥、球蔥、蔥頭):1-2個;葡萄酒:400-500毫升。喜歡甜的人可再加上一點蜂蜜。

【作法】

1. 將洋蔥洗淨，去掉表麵茶色的外表皮，切成八等份半月形。
2. 將洋蔥裝入玻璃瓶內，加上紅葡萄酒。
3. 將玻璃瓶蓋好密封，在陰涼的地方放置2-8天，少量炮製，儘快服用。
4. 將玻璃瓶內的洋蔥片，用濾網過濾後，洋蔥汁分裝入瓶中。放到冰箱冷藏。

【飲用方法】

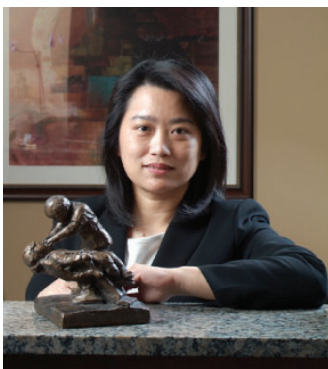
1. 一天喝的量約1/4杯(飲50毫升)，年紀大的人一次喝20毫升左右。
2. 一天喝1-2次。
3. 浸過的洋蔥片一起食用更好。
4. 不喝酒的人，可用2倍左右的開水稀釋飲用或每次到入電鍋內約4-5分鐘蒸發酒精後再飲用。



洋蔥加葡萄酒的功效

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您
提供最佳服務