

维生素A

正常的视觉、生长发育、上皮组织生长等都需要依赖维生素A，一旦缺乏可导致皮肤粗糙、干燥，以及夜盲症和干眼病。我国人均每天摄入的维生素A约是476微克(其中的319微克是从胡萝卜素转化而来的)，仅为该元素推荐量800微克的59.5%。导致维生素A缺乏的因素：除了阳光、高温，还有一些因素会导致体内维生素A缺乏：

电子产品：

维生素A与眼睛黏膜、皮肤的抵抗力及修复能力有关。连续对着电脑、手机等电子设备，会大量消耗体内的维生素A。

缺锌：

锌参与了维生素A由血液流入肝脏和视网膜的过程，一旦缺锌，维生素A代谢异常，不能充分利用直接排出体外，从而易导致夜盲症、视网膜病变和视神经炎。

疾病影响：

消化系统疾病，如长期腹泻、慢性痢疾、肠结核、胰腺疾病等可影响维生素A的吸收；

甲状腺功能低下和糖尿病能使β胡萝卜素转变成视黄醇的过程发生障碍，以致维生素A缺乏。

维生素A的补充方式

有两类食物可用来补充维生素A。一类是富含维生素A的食材，如猪肝、鸭肝等动物肝脏，奶制品，蛋类等。

另一类是富含维生素A原类(包括胡萝卜素、叶黄素等)的食材，如胡萝卜、南瓜、柑橘等橙黄色蔬果，以及菠菜、油菜、西兰花等深绿色叶菜。

维生素D



维生素D是钙的“促进剂”，它能锁住骨骼中的钙质，防止钙流失。而其缺乏往往会导致骨质疏松症或频繁的骨折、肌肉无力、经常焦虑和抑郁等情况。

根据全国维生素D流行病学研究显示，国内86%的人群维生素D水平缺乏或不足。

过度防晒，是维生素D的“敌人”

补充维生素D并不难，晒太阳即可，人体内约90%的维生素D是在皮肤暴露于紫外线后在皮下转化而成的。

但是现在大家为了不晒黑，出门时，会做足防晒准备，防晒霜、防晒伞、袖套等，过度的防晒都会影响维生素D生成。如用防晒指数为30以上的防晒产品涂抹在皮肤表面，能够阻挡人体95%维生素D的合成。

建议：每天进行15—20分钟无防晒措施的日晒。另外，像海鱼、动物肝脏、蛋黄等含有维生素D的食物也是餐桌上不可少的。

“一个都不能少”
了解维生素的“小秘密”

现如今吃得更好了，但很多人却依然营养不良，尤其是缺乏代谢时必需的维生素。据统计，目前有超过80%的中国居民，维生素B1和维生素B2摄入不足，另外还普遍缺乏维生素A与维生素D。

维生素很强大，抗氧化、抗衰老、护皮肤、对抗病菌，个个很在行；但它们也有软肋，一点光、热、水甚至是接触氧气都能流失掉，再加上日常的不良习惯，如抽烟、熬夜、酗酒等，身体缺乏维生素也成为常态。

今天我们盘点了一些让维生素流失的“罪魁祸首”，一起来看看吧。



维生素B

由于国人饮食过于精细化，导致B族维生素严重缺乏，尤其是维生素B1和B2。

维生素B2

维生素B2参与糖、蛋白质、脂肪代谢，并能维持正常视觉功能和促进皮肤、指甲、毛发生长。一旦缺乏易导致皮肤干裂、脱皮和各种炎症，如口角炎、皮炎、脂溢性皮炎、结膜炎和角膜炎等。

维生素B2的耐热力很强，烹调时不必过分担心会损失。但它对光线特别敏感，特别是紫外线，因此不要把这类食物放在阳光照射的地方。

维生素B2的补充方式

每天饮用300克奶类能有效补充维生素B2，蛋黄、动物肝脏、牛肉等动物性食品也要适量食用。

深绿色叶菜中的维生素B2含量普遍高于浅色蔬菜，大家可以根据自己的喜好进行选择。

维生素B1

维生素B1主要负责调节神经组织的各种活动，它的缺乏会引起注意力不集中、记忆力衰退及抑郁等问题，非真菌感染型的脚气病也与它有关。

导致维生素B1缺乏的因素：

①酒精：当人体摄入酒精后，维生素B1是分解酒精不可缺乏的物质。经常喝酒就会导致维生素B1的吸收能力下降，进而缺乏。

②熬夜：熬了整个通宵后，人往往会精神萎靡、毫无食欲，甚至是便秘，这些都可能是由于大量的维生素B1耗损所致。熬夜让身体持续处于消耗状态，其中帮助调节神经系统和肠胃系统的维生素B1耗损最严重。

③糖：糖代谢产生丙酮酸、乳酸等，需要消耗大量的维生素B1。因而长期过量食糖，会使体内B族维生素因消耗过多而缺乏。

④水和碱：由于维生素B1易溶于水且在碱性条件下极不稳定，易被分解掉。所以过分淘米或在烹调中加碱也可导致维生素B1大量损失。

维生素B1的补充方式

糯米、燕麦、荞麦、红豆、黑豆等粗杂粮是维生素B1的主要来源，建议大家每天吃全谷杂豆50—150克，占主食的1/3左右。

另外，芝麻、杏仁、花生等种子类的食物中也富含維生素B1，可以每天吃一小把。

维生素C

维生素C又叫抗坏血酸，在提升人体免疫力、抗感染能力上有着重要作用。如果你在换季时期经常感冒、动不动就有淤青、伤口愈合或疾病康复时间非常长，那体内可能就缺少了维生素C。

导致维生素C损耗的因素：

①水：维生素C是一种水溶性的维生素，因而处于水溶液状态时，更易流失。如清洗蔬菜时，维生素C会从切口随水流失；焯烫蔬菜时，会溶解于水中造成损失等。

建议：在烹调蔬菜时先洗后切，切后马上烹调，焯烫时尽量保持蔬菜完整。

②热、光：在焯、蒸、炸等烹调方式下，蔬菜中的维生素C都会有所损失，且温度越高，维生素C流失越多。因而更建议凉拌或者旺火急炒，能够缩短菜肴成熟时间，从而降低营养素的损失。

紫外线也会导致维生素C的损失，所以含维生素C较多的果蔬要避免光，且放入冰箱内冷藏保存会更好。

小贴士：葱、姜、蒜有很强的抗氧化性，烹调时，加一些可以起到抗氧化的作用，有利于推迟并减少维C破坏。

③盐：烹饪时加入食盐，会导致蔬菜中维生素C被部分破坏，且加盐量越多，蔬菜中维C的损失越大。

其原因可能是烹调时盐形成的高渗溶液使细胞中的维C浸析出来，使其更方便和一些氧化酶接触，更容易发生氧化。

建议：做菜时少加盐，且快出锅时再加盐。

④香烟：烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素C。据统计，每吸一支烟约消耗25毫克维生素C；如果是被动吸烟，维生素C的损耗更大，甚至高达50毫克。

这些食物富含维生素C

甜椒、芥蓝、豌豆苗、菜花、白薯叶、苦瓜、西兰花、萝卜缨等。