

(5) 维生素

维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

维生素	简介	食物来源
维生素A 视黄醇	是一系列视黄醇的衍生物，缺少维生素A易患夜盲症。	胡萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄及肝脏
维生素B1 硫胺素	又称抗脚气病因子、抗神经炎因子等，在生物体内通常以硫胺焦磷酸盐的形式存在。	糙米、豆类、家禽
维生素B2 核黄素	维持口腔及消化道黏膜的健康，缺少维生素B2易患口腔溃疡（口腔溃疡）口角炎等。	动物肝脏、瘦肉、大豆、米糠、绿叶蔬菜
维生素B3/PP 烟酸	有助于皮肤的健康和美容，缺少维生素B3易患糙皮病	绿叶蔬菜、肾、肝、蛋、肉
维生素B5 泛酸	制造抗体，增强免疫力，加速伤口愈合及防止细菌感染。	糙米、肝、蛋、肉
维生素B6 吡哆醇类	有抑制呕吐、促进发育等功能，缺少它会引起呕吐，抽筋等症状。	瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉
维生素B9 叶酸	制造红细胞及白细胞，增强免疫能力，缺少会引起消化不良、记忆力衰退等症状。	蔬菜、肉、酵母等
维生素B12 氰钴胺素	制造及更新体内的红细胞，缺乏时会引发恶性贫血。	肝、肉、蛋、鱼、奶
维生素B13 乳清酸	可预防肝病及未老先衰，有助于多种硬化症的治疗。	根茎类蔬菜、乳浆、酸奶
维生素B15 潘氨酸	主要用于抗脂肪肝，有时用来治疗冠心病和慢性酒精中毒。	啤酒酵母、糙米、全麦、南瓜子、芝麻
维生素B17 苦杏仁苷	具有防癌的功效，但过量会引起中毒。	苦杏、苦扁桃、枇杷、李子、苹果、黑樱桃等果仁和叶子
维生素C 抗坏血酸	抗衰老，有助于防癌，降低胆固醇，增强免疫力，防治坏血病。	水果、绿叶蔬菜、番茄、马铃薯等
维生素D 钙化醇	有助于儿童牙齿及骨骼发育，缺少会导致佝偻病；补充成人骨骼所需钙质，防治骨质疏松症。	鱼肝油、奶制品、蛋