

維生素 B

「粗糙食物」好處多

人體每天都在重覆同一個動作，那就是把吃進去的食物轉換為可用的能量，提供身體所需，B 群正是在這過程中扮演重要的角色。

台安醫院營養師趙思姿解釋，人所吃進去的碳水化合物（如米飯麵包），可直接轉換成葡萄糖，是腦部唯一需要的燃料。但是當維生素 B1、B2 或菸鹼酸不足時，葡萄糖的代謝就會受阻，形成一種焦葡萄糖酸的廢物，堆積在體內，使得腦袋昏昏沉沉，湧上陣陣倦意。

B 群也有助於腦內化學物質的合成，幫助神經組織傳遞訊息，讓神經系統正常運作。所以當 B 群不足時，情緒容易不穩定、脾氣也會焦躁不安。更嚴重時會出現腳氣病、皮膚發炎或貧血。

富含維生素 B2 的食物

許多富含維生素 B2 的食品都是動物性食品（如乳品、蛋類、內臟等），素食的朋友要如何攝取呢？含維生素 B2 最豐富的植物性食品為：

（一）深綠色蔬菜。

（二）全穀類：糙米、全麥、燕麥等。

（三）堅果類：芝麻、核桃、松子、腰果、開心果等。

（四）酵母。

（五）納豆：日本人喜歡的納豆，也含有豐富的維生素 B2，黃豆經納豆菌發酵後，會產生大量的維生素 B2。

維生素 C

維生素 C 排名前 5 名的食物來源

多補充維生素 C，不但皮膚會變好，還能增加身體的抵抗力！維生素 C 幫助身體維護健康組織和強力的免疫系統，並且能夠增加鐵質的吸收。建議成人每天維生素 C 應攝取 90 毫克，成年女性則應攝取 75 毫克。以下列出的名單是維

生素 C 排名前 5 名的食物來源。

1. 番石榴/芭樂

番石榴充滿豐富的維生素 C，半杯番石榴就擁有 188 毫克的維生素 C 和僅僅 56 卡路里

2. 紅甜椒

能促進免疫系統的維生素 C 來源時，大多數人立刻想到的就是柑橘，然而其實紅甜椒更能提供扎實的營養素！半杯未加工的紅甜椒包含 142 毫克維生素 C 和 20 卡路里；如果是烹調過的紅甜椒，半杯提供的營養是 116 毫克維生素 C 和 19 卡路里。

3. 獼猴桃/奇異果

獼猴桃在維生素 C 的含量上是超富足的，一個中等獼猴桃就包含了 70 毫克營養素和 46 卡路里的。

4. 橘子

當需要維生素 C 的幫助時，一顆大大的橘子正是最好的選手！一顆中型的橘子包含 70 毫克的維生素 C 和 62 卡路里。每 3/4 杯的橙汁中也包含了 61-93 毫克維生素 C 和 79-84 卡路里。

5. 綠甜椒

每半杯綠甜椒提供 60 毫克維生素 C 與 15 卡路里，烹調後的綠甜椒則提供 51 毫克維生素 C。