

## 伍、維生素

食物中除蛋白質、脂質、碳水化合物以外，還含有需要量非常微小，但卻是身體所不可缺少的成分，這類營養素被稱為維生素。這些維生素在西元1900年以前，人類尚不知道它的存在及重要性。

### 1 維生素概論

- (一) 維生素是人體不能合成，需由食物供應。
- (二) 維生素是一種有機物。
- (三) 維生素不能建造及修補身體成分，也不能供給熱量。
- (四) 維生素之主要功能，為調節體內之各種生理機能。
- (五) 需要量微小，但卻是正常發育及維持人體健康絕對需要的成分。
- (六) 維生素依其溶解性可分為：

脂溶性維生素	凡可溶於天然食物的油脂類者，有維生素A、D、E、K。
水溶性維生素	可溶於水的維生素，有維生素B群及C。
脂溶性維生素對熱較具安定性，且不溶於水。一般的烹調方式較不易破壞脂溶性維生素，較易破壞水溶性維生素。	

- (七) 高溫短時間的烹調方式，如大火快炒，有利於保存維生素。
- (八) 先洗後切或去皮，切大塊均可減少維生素的損失。
- (九) 烹調時蓋上鍋蓋，亦可避免一部分的氧化。
- (十) 用少量水煮或把湯汁一起喝到肚子，亦是減少維生素損失的方法。
- (十一) 烹調時加鹼會破壞維生素，應儘量不添加。
- (十二) 應儘量食用食物中的每一部分，不要只選用精緻或最佳的部分食用，因食物的每一部分，如皮部或花蕊部，均可能是維生素含量較多的地方。

## 2 脂溶性維生素與水溶性維生素

各種維生素之生理功能、缺乏症以及食物來源

