

日・土曜日の
午後はコンタクトの処方
をおこなっておりません。
矯正歯科も診療時間変更
しております。

ビタミン・バイブル

ビタミンとは何か？



各種のビタミンは生命に必要な有機物です。ビタミンは、人間の体の機能が正常に働くために欠くことのできないものです。がわずかの例外を除いて、ビタミンは体内で生産・合成することはできません。そしてビタミンは、人間の成長、活力、健康の為になくてはならないものであります。それは、すべての食品の中に少量存在しており私たちは、自然の食品やサプリメントからビタミンを摂らなくてはならないのです！

ビタミンは何からとられているの？



ビタミンは自然の食品のなかに含まれる天然の物質なので、ビタミンのサプリメント・カプセル・錠剤や粉末、液体、その形状に関係なく食品から作られており、ほとんどは供給源となる基本の自然の食品から抽出されています。ビタミンAは通常、魚の肝油から、ビタミンBコンプレックスはイーストやレバーからとられています。ビタミンCはバラの花びらが落ちたあとの果実、ビタミンEは一般的に、大豆、小麦胚芽、トウモロコシからとられています。



●それぞれのビタミン●

ビタミンA

夜盲症、視力低下を防ぎ、さまざまな目の障害を助ける。組織や臓器の外層の健康を保つ。成長を促進し強い骨、健康な皮膚、髪、歯や歯ぐきをつくる。

☆たくさん含んでいる自然の食品

↓魚の肝油・レバー・人参・濃い緑色野菜・黄色野菜・卵・乳製品・マーガリン

ビタミンC

傷、やけど、歯ぐきからの出血を治す。血中コレステロール値を下げる助けをする。風邪の予防と治療を助ける。高血圧を下げる助けをする。

☆たくさん含んでいる自然の食品

↓柑橘類・ベリー類・緑色葉野菜・トマト・カリフラワ―・じゃがいも・ピーマン

ビタミンE

酸化を防いで細胞の老化を遅らせるので若々しく見せる。血栓を予防・溶解する。疲労を和らげる。アルツハイマー病のリスクを下げる。

☆たくさん含んでいる自然の食品

↓小麦胚芽・大豆・植物油・ナッツ・芽キャベツ・葉野菜・卵

ビタミンD

丈夫な骨と歯に必要なカルシウムとリンを体が適切に使えるようにする。ビタミンAの吸収を助ける。

☆たくさん含んでいる自然の食品

↓魚の肝油・いわし・にしん・鮭・まぐろ・乳製品

危険な徴候をキャッチしよう！

体がビタミンを必要としていれば、体は危険信号を出しています。それに気付かないというケースの方が多いため、見逃しがちで、見逃すべきでない、一般的な症状を確認してみてください。



欠乏していると
思われるビタミン

不足している食品

食欲不振

ビタミンA
ビタミンB1
ビタミンC

●魚・レバー卵黄・緑黄色野菜
●ビール酵母・肉(豚肉・レバー)・ナッツ・豆類・じゃがいも
●柑橘類・トマト・じゃがいも・キャベツ・ピーマン

下痢

ビタミンK
ビタミンF

●ヨーグルト・大豆油・魚の肝油・海藻・納豆
●植物油・ピーナッツ・ひまわりの種・くるみ

めまい

ビタミンB2

●ミルク・レバー・チーズ・魚・卵

月経の異常

ビタミンB12

●酵母・レバー・牛肉・卵

※「不足している食品」は、大量に食べるという意味ではなく、「食事に欠けている」ということです。なので、もう少し食べるようにした方がよいという意味なので気をつけましょう。