

2011年公卫高频考点：常用维生素全面解析 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/653/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_653890.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653890.htm)

常用维生素：维生素B1、维生素B6、泛酸、维生素C、维生素B12、胆碱、维生素E、叶酸、锌、镁、锰、烟酸、钙、酪氨酸、色氨酸、苯丙氨酸！维生素B1如果大量摄取的话，可使忧郁状态的人有活力，使有心事的人心情平静。维生素B6有助于在体内生成天然的抗忧郁剂，如多巴胺和肾上腺素。泛酸可缓和压力。维生素C减轻压力感的主要物质。维生素B12有助于缓和易怒的情绪、改善注意力、增加活力及维持神经系统的健康。胆碱传送神经的刺激到脑部和产生镇静效果。维生素E维持脑细胞获取氧气。叶酸缺乏叶酸会导致精神疾病。锌提高思维的灵活性，帮助大脑的正常活动。镁维持神经机能正常的必要物质，以抗紧张的矿物质而闻名。锰有助于缓和易怒的情绪。烟酸维持神经系统正常运作的必要物质。钙抑制不安的情绪，使心情放松。酪氨酸有助于增加脑脊柱制造抗忧郁剂多巴胺和肾上腺素的量。色氨酸与维生素B6、烟酸和镁一起作用，合成脑部的一种化学原素血清素，这是一种天然的镇静剂。苯丙氨酸是脑部分泌抗忧郁剂多巴胺和肾上腺素的必要物质。

相关推荐：#0000ff>2011年公卫执业医师：食具消毒

#0000ff>2011年公卫执业医师：蛋白质食物 #0000ff>2011年公

卫执业医师：影响茶叶质量的因素 特别推荐：#ff0000>2011

年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test

下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)