

公卫基础理论：氨基苯甲酸 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E5_85_AC_E5_8D_AB_E5_9F_BA_E7_c22_654998.htm 一、基本知识 水溶性；在维生素B族中属于最新发现的维生素之一；一般的计量单位是毫克（mg）；在人体内可合成；建议每日摄取量还未确定；帮助合成叶酸，在人体利用蛋白质时起重要的作用；具有阻隔太阳光线的重要特性；有助于对泛酸的吸收，并提高其效果；在动物实验中，对氨基苯甲酸和泛酸一起作用可使白发恢复到本来的发色。二、效用 做成软膏使用时，可抵御日晒；缓解烧伤及烫伤的刺痛；保持健康润滑的皮肤；延迟出现皱纹；帮助毛发恢复到自然颜色。三、富含对氨基苯甲酸的食物 动物肝脏与肾脏、啤酒酵母、未精制的谷物制品、米糠、麦芽、糖蜜。四、营养补品 优质的复合维生素B胶囊和优质的多种维生素制剂中大都有30~100mg的对氨基苯甲酸。一般可以买到30~100mg的普通或长效的制剂。最佳的摄取方法是一次服用30~100mg，每天3次。五、副作用 虽未发现副作用，但是长期大量服用并不好。摄取过多的对氨基苯甲酸可能会引起恶心和呕吐。对氨基苯甲酸之敌：水、磺胺药剂、食品加工、酒精、雌激素。六、建议 据说同时摄取叶酸和对氨基苯甲酸，可使白发回复到本来的颜色，因为在动物实验上确实有效，所以值得一试。这样一来也不必染发了。试看看，一天服用1000mg（长效的制剂），连续6天；容易晒伤的人请使用对氨基苯甲酸软膏；许多好莱坞的名人，他们都使用对氨基苯甲酸来防止产生皱纹。虽然不能使皱纹完全消失，但似乎可使某些人延缓皱纹出现；使用青

毒素或是各种磺胺药剂时，需要多摄取自然食物和营养补品，以便获得更多的对氨基苯甲酸。相关推荐：[#0000ff>公卫基础理论：流行性斑疹伤寒典型表现](#) [#0000ff>2011公卫理论考点：茶水煮米饭能防癌](#) [#0000ff>公卫考点：机体免疫系统的组成及其功能](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 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