

<<维生素应该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<维生素应该这样吃>>

13位ISBN编号：9787121118722

10位ISBN编号：7121118726

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：胡建夫

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<维生素应该这样吃>>

### 前言

大家都知道吃维生素很好，但要怎么吃？

何时才要吃？

会不会吃太多？

有没有副作用？

大多数人对于这些问题的答案仍然莫衷一是，因此有人把高单位维生素照三餐服用，结果维生素中毒；也有人想到了才吃一次，结果是三天打渔两天晒网徒劳无功。

现今商业社会生活繁忙且充满竞争，因而消耗体内大量的维生素及营养素，但过于精制的食物和不均衡的饮食结构让人补充不到足够的维生素和营养素，长此以往，伴随而来的是疲惫、虚弱、皮肤粗糙、快速老化、秃头、性无能等，令人闻之色变的癌症和肿瘤、肝硬化、肾发炎等要人命的疾病也悄然登门。

因此，如何补充维生素和营养素来保持身体健康已成为现代人必须掌握的保健知识。

本书以浅显易懂的语言介绍了维生素和营养素在日常生活中扮演的角色。

哪些疾病是因缺乏维生素引起？

要如何补充维生素和营养素？

哪些食物蕴含丰富的天然维生素和营养素？

常见健康食品的功效如何？

对于这些问题的答案本书都有详尽的介绍。

药师的工作除了为患者调配药品之外，也负责为患者提供解释和说明药品的功能和效果，因此平时不断地补充相关知识格外重要，本书也是值得向药师和医师推荐的一本工具书，详尽的说明足以提供专业人士参考。

笔者身为药师，常为患者费尽唇舌纠正和教导正确用药观念，指导患者如何服用维生素和营养素也是药师的职责，有了这本书，患者自己买来一看便知究竟了。

别输在起跑线上在充满竞争压力的现代社会中，拥有健康的身体是致胜的基本条件。

不论立下的志向是叱咤商场的企业家、纵横政坛的民意代表、培育英才的教育家，甚或只想当一名为生活打拼的市井小民，如果没有强健的体魄，所有的梦想都仅是镜花水月。

值得庆幸的是，维生素的研究日趋进步，这对忙碌而无暇保养身体的人来说，不啻是一大福音。

除此之外，先天体质较弱者或孕妇、儿童等，都能藉由补充维生素而增强体质，若能再善加注意日常饮食，做些运动并保持心情愉快，相信您已经掌握了“赢”的先机。

不过，即使是仙丹妙药也有正确的使用方法。

对人类有益的多种维生素和琳琅满目的健康食品，近年来在市面上大行其道，除了提供便捷的营养摄取之外，是否也可能造成身体的不适及负担？

如何吃得好、吃得对、吃得巧？

本书以轻松又不失专业的口吻，一一为读者道出。

内容包括“打开维生素的黑匣子”、“靠它维命”、“您的观念及格吗？”

”、“时髦的健康食品”等，辅以生动有趣的生活小故事，让人更轻松地了解其中内涵。

最后，笔者要感谢力而美企业有限公司董事长钟永鸿先生的鼎力协助，让本书得以顺利完成。

## <<维生素应该这样吃>>

### 内容概要

本书以浅显易懂的语言介绍了维生素和营养素在日常生活中扮演的角色。

哪些疾病是因缺乏维生素引起？

要如何补充维生素和营养素？

哪些食物蕴含丰富的天然维生素和营养素？

常见健康食品的功效如何？

对于这些问题的答案本书都有详尽的介绍。

药师的工作除了为患者调配药品之外，也负责为患者提供解释和说明药品的功能和效果，因此平时不断地补充相关知识格外重要，本书也是值得向药师和医师推荐的一本工具书，详尽的说明足以提供专业人士参考。

笔者身为药师，常为患者费尽唇舌纠正和教导正确用药观念，指导患者如何服用维生素和营养素也是药师的职责，有了这本书，患者自己买来一看便知究竟了。

## <<维生素应该这样吃>>

### 作者简介

胡建夫 医学院营养学系毕业，现任台湾某教学医院营养师。

致力于传播与推广家庭饮食与保健知识，经常撰文呼吁家庭饮食对健康的重要性。

著有《零食，应该这样吃》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会喝才健康》、《怎样有效对抗癌症》等书。

## <<维生素应该这样吃>>

### 书籍目录

- 1 打开维生素的“黑匣子” 一 只要青春不要痘——维生素 a + 锌 二 白发变黑发 维生素b群 5  
三 预防酒糟鼻 维生素 7 四 燃烧脂肪不是梦 维生素 + 碘 9 五 给我无瑕肌肤 维生素c  
六 小心接受日晒 维生素d 七 青春永驻之泉 维生素e 八 戒酒戒毒的营养 维生素b + c  
+ 镁 + 钙 九 减少吸烟之害 维生素c + e 十 对女性和小孩都重要的 镁 2 靠它维命 一 您过得好不好？  
认识维生素 二 吃得多不如吃得巧 正确的维生素摄取量 三 维生素的功用与来源 四 营养不流失 留住维生素的方法 3 你的观念及格吗？  
一 健康食品包医百病？  
二 健康食品知多少？  
三 为何需要健康食品？  
四 谁最适合健康食品？
- 4 时髦的健康食品 一 炙手可热的卵磷脂 二 每天生吞四十九粒黑豆？  
三 来自大自然的灵芝 四 吃鱼油降血脂 五 喝好醋好处多 六 防止老化 大蒜 七 真正的菌  
食 香菇 附录1 营养的平衡观念 附录2 一 锌 二 维生素、叶酸功效 三 酵素 四 拯救视力的新  
宠 叶黄素 五 木寡糖 六 蚬萃取粉

## <<维生素应该这样吃>>

### 章节摘录

插图：1910年，在米糠中发现含有防治脚气病的成分，翌年波兰学者将这种成份从米糠中分离出来，并命名为“维生素B”，从此对人体有作用的各种维生素，陆续已发现有二十多种了。

各种食物本身均含有丰富的不同维生素，远比药店里的小药片为佳。

维生素在人体内所占份量少，但却是维持身体健康不可或缺的重要成份。

本单元将其功能作用及缺少时的病状，陈述于下：维生素A功用：促进生长，防止各种眼疾的发生，保持眼球适度的湿度。

防止夜盲症和眼睛传染病，维护皮肤健康及光滑细嫩，并有益于骨骼及牙齿的健康。

缺乏时症状：眼结膜组织衰弱，视线模糊不清，不停眨眼，罹患夜盲症。

易得皮肤病，皮肤粗糙。

对传染病的抵抗力减弱，头发干燥，易生头皮屑，小孩发育迟钝等。

维生素A的食物来源：肝、蛋黄、牛奶、牛油、奶酪、胡萝卜、番茄、杏、甜瓜、木瓜、菜花、菠菜、香菜、地瓜、马铃薯、鱼肝油、肉类、鳗鱼、海藻。

## <<维生素应该这样吃>>

### 编辑推荐

许多忙碌的现代人怕压力过大、营养不足，此会购买综合维生素服用，不过很多人不知道，服用过多的维生素不但没用，有些还会堆积在体内成为肝脏负担，《维生素应该这样吃》教您怎样正确有效地让维生素成为我们健康的守护神。

维生素在日常生活中扮演着什么角色？

哪些疾病是由缺乏维生素引起的？

如何补充维生素？

哪些食物中蕴含丰富的天然维生素？

.....大家都知道吃维生素很好，但要怎么吃？

何时才要吃？

会不会吃太多？

有没有副作用？

——让我们翻开这本书——解开这些谜团。

吃对维生素，让自己健康与活力十足！

<<维生素应该这样吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>