第一图书网, tushu007.com

<<抗老维生素E>>

图书基本信息

书名：<<抗老维生素E>>

13位ISBN编号：9787501954179

10位ISBN编号：7501954178

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吴文瑛

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

内容概要

本书用简短的文字、丰富的图表告诉你：怎样获得维生素E最安全有效？
哪些食物维生素E含量较丰富？
该如何选择食用油？
冷冻及油炸后食物中的维生素E还存在吗？
维生素E的加分吃法及减分吃法是什么？
如何在家DIY美味简易的维生素E食谱？
食材真便宜、制作真简单、可以天天吃，这些你一定要吃到。
如何选购维生素E保健品？
要买脂溶性还是水溶性的补给品？
天然的一定比较好吗？
吃得太多会不会中毒？
饭前吃还是饭后吃？
药品极比食用级更有效吗？
服用剂量高吸收比例也比较高吗？
……这些你一定要了解。

作者简介

吴文瑛，现任新光吴火狮纪念医院临床科科长，台北医学大学保健营养系毕业；赞同“长寿国”日本人的生活方式。

<<抗老维生素E>>

书籍目录

认识维生素E什么是是维生素E维生素E的发现维生素E家庭维生素E的特性维生素E的功能维生素E的基本功能维生素E与抗氧化的关系维生素E是超优质的血管清道夫预防癌症一定要试试维生素E每日E提高免疫力维生素E留住记忆，远离老年痴呆耳陪目明也靠E皮肤晶莹剔透靠维生素A、维生素C、维生素E维生素E预防糖尿病及其并发症怎样吃维生素E最健康维生素E的摄取量了解维生素E的计量方式维生素E过量与缺乏的问题什么情况下必须补充维生素E中国人维生素E的摄取状况维生素E在哪里哪些食物富含维生素E谁该补充维生素E维生素E优质食谱鳗鱼葵花油燕麦片刀鱼核桃松子地瓜芒果选购市售维生素E保健品的小常识

章节摘录

插图

编辑推荐

本书用简短的文字、丰富的图表告诉你：怎样获得维生素E最安全有效？
哪些食物维生素E含量较丰富？
该如何选择食用油？
冷冻及油炸后食物中的维生素E还存在吗？
维生素E的加分吃法及减分吃法是什么？
如何在家DIY美味简易的维生素E食谱？
食材真便宜、制作真简单、可以天天吃，这些你一定要吃到。
如何选购维生素E保健品？
要买脂溶性还是水溶性的补给品？
天然的一定比较好吗？
吃得太多会不会中毒？
饭前吃还是饭后吃？
药品极比食用级更有效吗？
服用剂量高吸收比例也比较高吗？
……这些你一定要了解。

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