第一图书网, tushu007.com

<<图解维生素矿物质全典>>

图书基本信息

书名：<<图解维生素矿物质全典>>

13位ISBN编号：9787506264334

10位ISBN编号：7506264331

出版时间：2007-4

出版时间：北京世图

作者：张雅利

页数：168

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

以条例及表列方式，针对各年龄和各类疾病患者，提供营养素的科学使用方法及天生活建议，提供科学的全天然维生素、矿物质摄取方案，您会发现，本书是维生素、矿物质摄取方案，您会发现，本书是维生素、矿物质缺乏症者的家庭顾问，是您通往健康之路的风向标。

<<图解维生素矿物质全典>>

书籍目录

第一章　明眸善睐，肌肤亮泽——维生素A第二章　骨骼强壮的保护神——维生素D第三章　青春不老——维生素E第四章　强化我们的血液和骨骼——维生素K第五章　维护我们的神经和发育——维生素B族　精神性的维生素——Bl　青春痘、口角炎无处逃——维生素B2　不冉“油光满面”——维生素B6　添你好气色——维生素B12　癞皮病的克星——烟酸(尼克酸)　困难时候的维生素——泛酸　新生命的守护神——叶酸　秀发如丝——维生素H第六章　红粉佳人不可缺——维生素C第七章　减轻疼痛和血管保护者——维生素P第一章　好骨好牙好钙 第二章　能量使者——磷 第三章　起源于海洋的矿物质——钾第四章　维持渗透压——钠第五章　最好的减压矿物质——镁第六章　钠的“孪生兄弟”——氯第七章　《本草纲目》中提到的矿物质——硫第八章　补血不可少，不做黄脸婆——铁第九章　甲状腺肿的克星——碘第十章　生命之花，智力之源——锌第十一章　防癌排毒有高招——硒第十二章　助铁造血又健脑——铜第十三章　长寿金丹～一锰第十四章　维生素B12的亲密伴侣——钴第十五章　精气十足——钼第十六章　多彩的元素——铬第十七章　珐琅质必备——氟第十八章　美丽女神——钒第十九章　会“记忆”的合金——镍　维生素与矿物质的适宜去忌　五谷杂粮健康吃　蔬菜颜色越深营养越高　天然维生素与人工合成维生素　发酵食品与维生素　影响维生素和矿物质吸收的天然食物　不宜同吃的富含维生素的食物　维生素和蔬菜能互替吗　维生素宜在饭后服　保留蔬菜中的维生素　加工对蔬菜维生素的影响　水果中维生素的损失　腌制和烟熏对肉类维生素的影响　有效除去蔬菜中的有害物　七种不能空腹食用的水果

编辑推荐

维生素和矿物质是维持人体健康和生命不可缺少的重要物质，只有了解各种维生素和矿物质的作用、用途及维生素缺乏症的特点才能做到有效的辨证施治。
也许在日常生活中你有许多的不了解，比如：人体所需的维生素和矿物质究竟有哪些？
功用如何？
缺失后对健康有何影响？
摄取多少维生素和矿物质才合适？
那么仔细阅读本书后你会发现很多问题找到了答案。
书中自有颜如玉，但求本书的编写、出版会让您有所收益，它会告诉您：从什么样的食物中可以获取哪些维生素和矿物质？
什么样的人需要加强何种维生素和矿物质的补充？
怎样摄取最有利？
……快快行动吧！
养生之道，饮食为先；饮食之道，营养为重。
只有了解了饮食营养对身体的保健作用，才会对疾病的预防治疗，对您身心的健康大有裨益。
希望《图解维生素、矿物质全典（应用篇）》的出版，可以对广大老百姓有所帮助。

第一图书网, tushu007.com

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