

<<维生素女人>>

图书基本信息

书名：<<维生素女人>>

13位ISBN编号：9787543650046

10位ISBN编号：7543650045

出版时间：2011-1

出版时间：青岛

作者：于反 编

页数：151

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>

## <<维生素女人>>

### 前言

现代社会，人们享受着现代生活带来的便利和快捷的同时，也不可避免地受到现代疾病的侵扰。环境的恶化、生活节奏的加快、工作的紧张忙碌、岁月的流逝都使得现代女性面临着更大的生存挑战。

行色匆匆的女性渐失曾经的从容婉约之美，眼睛缺乏神采，皮肤失去了光泽，皱纹爬上了眼角，白发悄悄滋生，一切的一切，都在让女性远离健康和美丽。

在忙碌的工作之余，对自己的身体来一次全面的呵护，找回昔日光彩是现代女性心底的意愿。

难道只有到美容院中才能够重拾往日容颜吗？

难道工作成就和美丽容颜不能共存吗？

其实，只需要一个简单的办法，就能够让女性实现健康和美丽的目标，能够在兼顾工作的同时，给自己的身体更好的呵护。

那就是从日常的饮食中摄取充足的维生素和矿物质。

每一位渴望完美的女人都期待着这样一种情境，不需要昂贵的滋补品，不需要美容院里的繁琐护理，甚至不需要占用多少时间，只需在饮食中摄取足量的维生素和矿物质就能够让女性皮肤润泽、活力四射。

维生素和矿物质甚至胜过许多灵丹妙药，能够让女性把衰老和疾病关在门外，享受更美好的生活，变得更加容光焕发。

这样的美丽，兼顾了健康，让女性成为一个健康美人。

尽管很多女性已经意识到了维生素和矿物质的重要性，但是如果凭借补充一些胶囊和药片，就想实现健康美丽的目标却并不是那么容易。

很多女性在补充维生素和矿物质方面都陷入了一种误区，认为补充得越多越好，其实这同样会对身体造成伤害。

怎样科学地补充维生素和矿物质、怎样从天然蔬果中找到身体的健康源泉，是很多女性十分渴望了解的知识。

本书详细介绍了每一种维生素和矿物质的相关知识以及合理用量，并且对维生素和矿物质含量丰富的天然食物及其最佳食用方法进行了详尽的描述，能帮助每一位现代女性科学合理地补充维生素和矿物质，使女性永远保持健康和美丽。

## <<维生素女人>>

### 内容概要

维生素与矿物质是人体不可缺少的营养素，在人体组织建构、新陈代谢过程中两者相辅相成，共同致力于维持机体的健康。

《维生素女人：科学饮食呵护您的健康美丽》告诉您各种维生素与矿物质的功能及富含各种维生素和矿物质的食物。

让你吃出美丽与健康！

维生素与矿物质给予女人诸多的关爱，让女人由内而外散发出美丽与光彩！

## <<维生素女人>>

### 书籍目录

1 人休不可缺少的维生素和矿物质人体中的维生素和矿物质让您健美的维生素让您健美的矿物质2 保持女性美丽的的维生素家族维生素与其他营养成分的关系合成维生素与天然维生素的区别维生素与食物密不可分在生病时才想起维生素分类选择维生素补充剂两“看清”帮你选择维生素补充剂维生素补充剂服用有讲究区分鱼肝油和鱼油中药也能补充维生素警惕维生素与药物相克维生素A维生素B1维生素B2维生素B3维生素B5维生素B6维生素B8维生素B9维生素B12维生素C维生素D维生素E维生素K维生素P3 维护女性健康的矿物质家庭钙磷铁钾钠碘硫氯镁锌硒铜氟钼锰铬钴硼钒4 不同年龄的女性与维生素青春期少女与维生素成年女性与维生素准妈妈与维生素哺乳期女性与维生素5 不同年龄的女性与矿物质青春期少女与矿物质成年女性与矿物质准妈妈与矿物质哺乳期女性与矿物质

## &lt;&lt;维生素女人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们的身体每天都要消耗各种各样的营养物质，正是这些营养物质才能满足人体的正常新陈代谢和生长发育的需要，没有这些营养物质，就没有生命。

人体所需的营养物质包括糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水等。

其中，尽管人体每天需要的维生素和矿物质的量较少，但却是我们生命和健康所不可或缺的。

不管是在调节身体机能方面，还是在促进人体新陈代谢方面，维生素和矿物质都起着十分重要的作用。

维生素家族成员众多，它们不是构成身体和生命活性物质的材料，也不能为人体提供热量，但是一旦身体长期缺少它们其中的某个成员，就会牵一发而动全身，造成整个身体机能的失调。

尽管维生素如此重要，但人体内却不能合成或者合成不足，不能维持自身所需，所以我们常常需要从外界摄取维生素来补充身体的需要。

维生素一般分为水溶性和脂溶性两大类。

不同的维生素在人体中发挥着它们各自不同的功能和作用。

正是这个大家族的众多成员各司其职，才能够调节身体的各项生命活动。

水溶性维生素是能够溶于水的维生素，包括维生素C和B族维生素，这种维生素不会在人体内储存，所以每天都需要从食物中摄取。

而脂溶性维生素不溶于水，只能溶于脂肪，包括维生素A、D、E、K等。

因脂溶性维生素可以储存在人体内，故一旦过量摄入，就可能造成身体内蓄积过多而产生危害。

矿物质也是构成人体组织和维持人体正常功能所必需的营养素之一，包括宏量元素和微量元素。

宏量元素是那些人体每日需求量在100毫克以上的元素，大约占人体所需矿物质总量的60%~80%，包括钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯7种元素。

而微量元素则是那些存在数量极少，但对人体十分重要的元素，包括铁、铜、碘、锌、硒、锰、钼、钴、铬、锡、钒、硅等，目前已知的大约有14种。

和维生素一样，矿物质在人体内不能自行合成，需要借助于食物摄取。

不同地理环境和生理条件下，人体所缺乏的矿物质种类不同。

对于爱美的女性来说，维生素和矿物质更是健康和美丽的源泉。

要想拥有健康的身体和美丽的容颜，就要正视维生素和矿物质的重要作用，使身体内各种营养素达到平衡。

越来越多的现代女性已经意识到这一点，所以很多人都会在正常进餐之外，摄取一些维生素和矿物质制剂。

但是，盲目补充可能会对身体造成一定的损害。

## <<维生素女人>>

### 编辑推荐

《维生素女人:科学饮食呵护您的健康美丽》：美丽是女人的资本，健康是美丽的基础。拥有健康才能拥有真正的美丽。  
维生素和矿物质是女人美丽和健康所不可缺少的伙伴。  
一个体内各种营养素平衡的女人，才能成为一个容颜姣美、魅力四射的美丽女人。

<<维生素女人>>

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>