

<<维生素·矿物质全典>>

图书基本信息

书名：<<维生素·矿物质全典>>

13位ISBN编号：9787802130760

10位ISBN编号：780213076X

出版时间：2006-1

出版时间：海潮出版

作者：王士钊

页数：262

字数：320000

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·矿物质全典>>

### 内容概要

最全面、最实用的维生素矿物质生活宝典！

教您根据自身的状况，在日常饮食中摄取均衡而多元的维生素和矿物质，让饮食营养为您的健康加分！

维生素和矿物质是人体维持生命的重要元素，没有维生素和矿物质，人至多能活10天！

维生素A使3个人同获诺贝尔奖！

橘子水挽救了即将毁灭的英国舰队，人们却在200年后才知道维生素C！

脚气病会致命？

美国监狱中的人道实验证明了什么？

全部秘密就在于B族维生素。

氧气是使人衰老的罪魁祸首吗？

抗氧化三剑客维生素A、维生素C、维生素E能珠联璧合！

没有维生素D，补再多的钙也没有效果！

中国人严重缺乏维生素A、维生素B2和钙，维生素B1、维生素B6、维生素C和铁、锌、硒等普遍缺乏。

此外，儿童缺锌、妇女严重缺铁、中老年人缺钙更为严重！

锌让孩子健康发育，铜却使印度儿童遭受肝硬化的折磨；女人每个月流失的不仅仅是血，更重要的是铁！

50微克的硒就可以让中老年人的细胞变年轻，了解这些与人体密不可分的营养素，相信对您的健康大有裨益！

<<维生素·矿物质全典>>

书籍目录

序言神秘的维生素·矿物质 维生素常识 什么是维生素 维生素的发现 维生素的由来  
 维生素的分类 维生素的作用 维生素对健康的影响 不宜过量补充维生素 维生素服用的  
 黄金时间 食物搭配维生素互补 维生素的搭配摄取 减少食物维生素的损失 矿物质常识  
 什么是矿物质 矿物质的历史 矿物质的功能 如何摄取矿物质 维生素与矿物质的区别  
 维生素家族 脂溶性维生素 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K 水溶性维生素  
 维生素B1 维生素B2 维生素B6 维生素B12 生物素 叶酸 烟酸 泛酸 维生素  
 素C 其他维生素 维生素B13 潘氨酸 维生素F 维生素T 维生素U 维生素P  
 胆碱 肌醇 必需脂肪酸 矿物质家族 常量元素 钙 磷 镁 钠 钾 氯  
 硫 微量元素 锌 铁 锰 铜 碘 铬 钼 钴 硒 硅 硼  
 氟 镍 钒食物中的维生素·矿物质 五谷杂粮类 大米 小米 糯米 薏米 小麦  
 燕麦 荞麦 玉米 青稞 红薯 黄豆 蚕豆 绿豆 豌豆 扁豆 红豆  
 黑豆 青豆 芸豆 花生 腰果 开心果 芡实 葵花子 南瓜子 西瓜子  
 栗子 核桃 松子 杏仁 莲子 水果类 苹果 桃 梨 李子 枇杷  
 杨梅 柿子 杏 大枣 金橘 橙子 石榴 柠檬 菠萝 香蕉 杨桃  
 火龙果 蓝莓 猕猴桃 柚子 荔枝 芒果 龙眼 椰子 草莓 葡萄  
 樱桃 无花果 西瓜 哈密瓜 木瓜 桑葚 山楂 榴莲 山竹 蔬菜类 白  
 菜 小白菜 油菜 冬瓜 丝瓜 茄子 苦瓜 西红柿 花椰菜 青椒 南瓜  
 芹菜 蒜苗 香椿 蕨菜 竹笋 百合 萝卜 胡萝卜 莲藕 洋葱 黄  
 瓜 韭菜 茼蒿 空心菜 菠菜 苋菜 黄花菜 莴笋 香菜 黄豆芽 绿豆  
 芽 金针菇 仙人掌 黑木耳 白木耳 土豆 山药 芋头 魔芋 水产类 鳖  
 螃蟹 虾 鳕鱼 鲤鱼 鲫鱼 草鱼 胖头鱼 鲇鱼 桂鱼 鲈鱼 带鱼  
 黄鱼 平鱼 鱿鱼 鳗鱼 鲨鱼 鲍鱼 蛤 螺 海参 海蜇 海带  
 紫菜 肉蛋禽类 猪肉 猪肝 猪蹄 猪血 猪骨 牛肉 羊肉 兔肉 狗肉  
 马肉 鸡肉 鸡蛋 鸭肉 鸭蛋 鸽子肉 鸽子蛋 乌鸡肉 燕窝 蜗牛  
 蚕蛹 饮品类 饮用水 果汁 牛奶 酸奶 豆浆 红糖 白糖 冰糖 蜂蜜  
 绿茶 花茶 咖啡 白酒 啤酒 红葡萄酒 调味品类 菜子油 花生油  
 香油 动物油脂 酱油 醋 料酒 盐 味精(鸡精) 姜 大蒜 辣椒 葱  
 花椒 胡椒 桂皮 陈皮 人参 枸杞子  
 各类人群与维生素·矿物质 婴儿 儿童 青  
 春期 成年男性 成年女性 更年期女性 银发族 怀孕妇女 哺乳期妇女 校园族 上班族 脑力  
 族 电脑族 外食族 素食族 肉食族 夜猫族 烟酒族 运动族 开车族 美容族 减肥族 常见病  
 与维生素·矿物质 感冒 失眠 头痛 胃痛 忧郁 贫血 经痛 过敏 肝病 疲倦 不孕 癌症  
 高血压 高血脂 糖尿病 抗氧化 骨质疏松 性功能障碍 免疫力低下

<<维生素·矿物质全典>>

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>