

<<怎样合理补充维生素>>

图书基本信息

书名：<<怎样合理补充维生素>>

13位ISBN编号：9787806547878

10位ISBN编号：7806547878

出版时间：2003-1-1

出版时间：海天出版社

作者：易敬林,宗起国,汪玉如,胡建新,孙敏,王文

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>

## <<怎样合理补充维生素>>

### 内容概要

本书遵循科学性、实用性、可读性的特点，对维生素的种类、食物中维生素的来源以及缺乏维生素的种种疾病表现和饮食防治、药物治疗的方法，一併作了粗浅的叙述，让您在茶余饭后的翻阅中得到丁点的裨益。

本书前言  
特色及评论  
文章节选

## <<怎样合理补充维生素>>

### 书籍目录

- 1.维生素 维持生命的要素
- 2.维生素的种类有多少
- 3.人体究竟需要多少维生素
- 4.如何获取维生素
- 5.饮茶可以补充多种维生素
- 6.摄取维生素的两条途径
- 7.导致果蔬维生素流失的错误做法
- 8.合理保存处理食品可以减少维生素的丢失
- 9.药物维生素饭后服用好
- 10.谁是维生素的最佳搭档
- 11.补充维生素注意避免进入误区
- 12.哪些富含维生素的食物不宜同吃
- 13.需要额外补充维生素的人
- 14.现代快餐易致维生素缺乏症
- 15.吸烟会破坏人体的维生素

.....

<<怎样合理补充维生素>>

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>