

<<怎样科学补充维生素>>

图书基本信息

书名：<<怎样科学补充维生素>>

13位ISBN编号：9787806890691

10位ISBN编号：7806890696

出版时间：2003-07

出版时间：珠海出版社

作者：高溥超

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>

## <<怎样科学补充维生素>>

### 内容概要

维生素可以用来治疗和预防多种疾病，是人类维持身体必不可少的营养素。  
本书帮助大家认识维生素以及因维生素引起的疾病，并指导人们在日常饮食中科学补充维生素。

## <<怎样科学补充维生素>>

### 书籍目录

#### 一 认识维生素

- 1 维生素的概念
- 2 维生素是如何发现的
- 3 维生素的命名与分类
- 4 脂溶性维生素
- 5 水溶性维生素

#### 二 科学补充维生素

- 1 维生素缺乏病
- 2 维生素过多病症
- 3 科学补充维生素的方法

#### 三 含维生素的食物

- 1 水果类
- 2 蔬菜类
- 3 米、面、杂粮类
- 4 水产类
- 5 禽、肉、蛋类

#### 四 食物中常见维生素含量

.....

<<怎样科学补充维生素>>

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>