

<<维生素矿物质营养百科>>

图书基本信息

## <<维生素矿物质营养百科>>

### 内容概要

著名的营养健康专家海纳曼博士的最新著作《维生素矿物质营养百科》是目前最畅销的健康指南，它展示了提高健康状态的几十种维生素和矿物质的属性，指出了包含它们最好的食物资源，还传授了简单容易的制作方法和秘诀。

所有营养物都可以从食品中获得，这些仪器价格不贵，制作简单——已被海德曼博士从全世界收集到这里。

这几十种维生素和矿物质，有些可能还不为大众了解，但在日常生活中却早就获得广泛的保健认同。书中会告诉你如何驾驭它们的滋补力量。

海纳曼博士调查了所有维生素和矿物质，从维生素A到锌。帮助你获得增强体质的力量。

#### 作者简介

约翰·海纳曼博士是普伦蒂斯·霍尔（Prentice Hall）出版公司最畅销的保健书作家，也是国际著名的人类学家，草药和自然营养物方面的专家。

他已出版50多部著作，其中24部是关于自然疗法的。

主要著作有《自然界的七种好药》（1997年）；《海纳曼饮料、茶和滋补品大全》（19

## <<维生素矿物质营养百科>>

### 书籍目录

作者简介译者前言作者前言第一部：大自然中具有疗效的维生素 维生素A——一种调节和保护身体的抗氧化剂 维生素B族——成年人用水溶性营养物 胆碱：保护大脑、神经和肌肉不受氧化破坏 肌醇：用自然的方法治疗抑郁症、恐慌性焦虑症以及糖尿病和肥胖症 对氨基苯酸（PABA）：对保护皮肤和头发有特效 硫胺素（B1）：保持精神警觉和情绪稳定 核黄素（B2）：使腺体为人好好工作 烟酸（B3）：小小维生素给你的大惊喜 泛酸（B5）：检查自己是否患有维生素缺乏症 吡哆醇（B6）：许多代谢过程都离不开它 生物素（B8）：提供能量和用于养颜 叶酸（B9）：集分子助产士、肿瘤专家和心脏病专家于一身 钴胺酸（B12）：具有重要的生物学意义 潘氨酸（B15）：来自前苏联的万灵药 苦杏仁苷（B17）：对癌症的天然化疗 L-肉毒碱（B-T）：老年人需要的营养物 维生素C（抗坏血酸）——全世界最普通的强身营养物 维生素D（阳光维生素）——来自阳光并能在多方面救助生命的营养元素 维生素E（生育酚）——从保健的边缘进入医药的主流 维生素F——具有生物药效的成长和健康营养物 ..... 第二部：矿物质 第三部：必不可少的微量元素 附录——多种疾病的营养治疗

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>