

<<调味品养生馆/家庭养生馆>>

图书基本信息

书名：<<调味品养生馆/家庭养生馆>>

13位ISBN编号：9787538430639

10位ISBN编号：7538430636

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：唐码 编著

页数：95

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>

<<调味品养生馆/家庭养生馆>>

内容概要

不知不觉间，维生素和矿物质成了各种营养、健康、医疗以及时尚传媒中的焦点，老少妇孺，几乎无人不知，无人不晓。

维生素的大名早就如雷贯耳，而钙、铁、锌、硒等矿物质近年来更是集万千宠爱于一身，在各种媒体广告中频繁亮相，尽管如此，您是否真如您所认为的那样了解维生素和矿物质呢？

也许，您已习惯于将身体的种种不适归咎于社会和环境问题，感觉有一点无奈。

但事实上，您的健康还是更多地掌握在自己手里，这并不像您想象的那样困难！

鉴于维生素和矿物质在维系人体健康方面的特殊地位，您在迈向健康的路途中，第一步就是要了解它们，熟悉它们，让它们为您服务。

本书将向您全面介绍数十种人体必需的维生素和矿物质。

每一种里面将包括主要功用、缺乏和过量时的表现、需要的人、补给须知、食物来源、日摄入量等内容。

此外，本书还针对不同年龄、不同生活方式人群的特点，提出了科学的营养摄取方案。

您完全可以对号入座，看看您特别需要什么样的维生素和矿物质，以及如何获得这些营养素。

本书语言平易，图文并茂，让您在充满乐趣的阅读中轻松掌握健康之道。

<<调味品养生馆/家庭养生馆>>

书籍目录

前言第一篇 维生素 认识维生素 维生素史话 维生素功能 维生素分类 维生素争议 维生素保护 维生素家族秀 1 脂溶性维生素 维生素A——视力保护神 维生素D——钙质护卫队 维生素E——青春不老泉 维生素K——止血功劳大 2 水溶性维生素 维生素B1——疲劳一扫空 维生素B2——口角炎克星 维生素B6——皮炎了无踪 维生素B12——红色维生素 叶酸——胎儿守护神 烟酸——缓解偏头疼 泛酸——压力变轻松 生物素——秀发不再脱 维生素C——美丽又健康 肌醇——脂肪消失了 胆碱——提升记忆力 对氨基苯甲酸——家族新成员 维生素P——血管保护者 维生素L——催奶效果好 维生素B13——护肝好帮手 3 其他 植物性化学物质——神奇营养素 维生素T——贫血不用愁第二篇 矿物质 认识矿物质 矿物质史话 矿物质功能 矿物质分类 矿物质食补 矿物质药补 矿物质家族秀 1 常量元素 钙——送你好骨和好牙 磷——供应能量不偷闲 钾——提高智力降血压 钠——食盐就是它的家 镁——保护心脏功不小 氯——柔软身体助消化 硫——美容养颜抗病毒 2 微量元素 锌——前列腺病就找它 铜——助铁造血还健脑 铁——造血添你好气色 铬——调节代谢防糖尿 钴——造血同样少不了 锰——与君相伴精神好 钼——补血强骨不痛心 碘——甲状腺肿无处逃 硒——防癌它自有高招 氟——护齿美名不虚夸……第三篇 健康摄取维生素和矿物质第四篇 附录

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>