

<<维生素是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<维生素是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787200066852

10位ISBN编号：7200066850

出版时间：2008-8

出版地点：北京

作者：《家庭书架》编委会

页数：222

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>

<<维生素是最好的医药>>

前言

维生素，顾名思义，就是“维持生命之元素”。

它们在人体内的含量虽然很小，但生理作用却很大，因为它们往往作为体内一些重要酶的辅助成分，参与广泛的生化反应，决定了某些十分重要的代谢过程。

每一种维生素都是必需的，它们各自在人体中发挥着不可替代的作用。

我们之所以说维生素是最好的医药，是因为它们在维系健康及防治疾病方面所具有的超强能力是很多其他药物所望尘莫及的。

它们不仅能够医治相应的维生素缺乏症，如维生素A治疗夜盲症，维生素B1治疗脚气病，维生素C治疗坏血症等，还能够对更多的常见疾病患者，如感冒、头痛

<<维生素是最好的医药>>

内容概要

生病求医，不如求助维生素！

维生素是最好的医药，它们拥有维系健康、防治疾病的超强能力，令很多药物望尘莫及。

维生素还具有美容的功效，瘦身护肤，排毒养颜，哪一样也少不了它们！

本书为您全面剖析了各种维生素的属性、医疗价值、食物来源以及用维生素防病治病的具体实例等等，让您把维生素看个清清楚楚、明明白白！

从祛痘除斑到安神解压，从预防近视到治疗高血压，维生素总能带给您意想不到的惊喜和收获！

维生素，维系健康的元素，维系美丽的元素，维系生命的元素！

打开此书，您将拥有维生素无微不至的呵护，健康有所依托，生命怡然自得！

<<维生素是最好的医药>>

书籍目录

绪论 维生素是最好的医 确认识维生素 维生素的医疗价值 饮食与制剂之争 维生素食疗理念 维生素制剂知识 第一篇 维生素可以治百病 维生素A治病1. 医疗档案馆眼科医生：防治夜盲症等多种眼疾 内科医生：保持黏膜健康，增强免疫功能 保健医生：B1胡萝卜素可抗癌和降低胆固醇 美容医生：淡化色斑，治疗痤疮 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B1治病1. 医疗档案馆外科医生：防治脚气病 神经内科医生：保持大脑和神经功能正常运转 内科医生：缓解疲劳，促进身体发育 保健医生：防治蚊虫叮咬 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B2治病1. 医疗档案馆内科医生：保护血管，预防动脉硬化 肿瘤科医生：抑制癌细胞，防治肿瘤 保健医生：加快脂肪代谢，分解有毒物质 美容医生：保护皮肤健康，促进毛发生长 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B6治病1. 医疗档案馆内科医生：防治贫血和糖尿病 外科医生：抗过敏，防腿脚抽筋 妇科医生：治疗"经前综合征"，减轻妊娠反应 保健医生：解毒利尿，提高人体免疫力 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B12治病1. 医疗档案馆内科医生：预防恶性贫血，维持神经系统健康 儿科医生：增进食欲，促进儿童生长发育 妇科医生：缓解经期不适 保健医生：改善睡眠，调整时差 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B3治病1. 医疗档案馆外科医生：防治糙皮病 内科医生：治疗头痛，降低胆固醇 精神科医生：减轻焦虑、失眠及抑郁症状 美容医生：美白肌肤，改善肌肤质地 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B5治病1. 医疗档案馆内科医生：增加良性胆固醇，预防心血管疾病 精神科医生：缓解精神压力 保健医生：制造抗体，增强免疫力 美容医生：维护毛发与皮肤健康 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素B9治病1. 医疗档案馆内科医生：预防贫血和血管硬化 妇科医生：预防婴儿畸形及宫颈癌 精神科医生：缓解精神症状，治疗精神分裂症 美容医生：防止头发变白或脱落 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素C治病1. 医疗档案馆内科医生：防治坏血病 牙科医生：防治牙齿松动和牙龈出血 保健医生：提高免疫力，防癌抗癌 美容医生：祛斑美白，保持肌肤健康 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素D治病1. 医疗档案馆外科医生：防治佝偻病和骨质疏松症 牙科医生：防治龋齿，保护牙齿 健康内科医生：预防癌症，加速治愈结核病 美容医生：抑制皮肤红斑，治疗皮肤病 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素E治病1. 医疗档案馆内科医生：预防心脏病、脑溢血和癌症 妇科医生：防治流产，治疗不孕不育 保健医生：延缓衰老 美容医生：防治色斑，保持肌肤活力 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素H治病1. 医疗档案馆外科医生：治疗皮炎，维护皮肤健康 内科医生：调节血糖，预防糖尿病 保健医生：帮助减肥，改善失眠 美容医生：防治白发、谢顶 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 维生素K治病1. 医疗档案馆儿科医生：防治新生儿出血症 骨科医生：强健骨骼，防治骨质疏松症 妇科医生：治疗痛经及月经过多等生理期疾病 内科医生：治疗支气管炎，预防哮喘 2. 天然补给站 3. 健康食疗室 其他维生素治病 肌醇：防止脂肪积聚，治疗肥胖症 胆碱：避免胆固醇蓄积。

增强记忆力 对氨基苯甲酸：保护皮肤健康，预防皮肤癌 维生素L：促进乳汁分泌 维生素P：防治牙龈出血，增强维生素C活性 维生素Q：抗氧化，延缓细胞衰老 维生素U：修复胃黏膜，治疗胃溃疡

第二篇 维生素治病实例 维生素美容 维生素祛痘 维生素祛斑 维生素祛皱 维生素美发 维生素减肥 维生素保健治病 维生素保护眼睛 维生素保护牙齿 维生素健脑益智 维生素延缓衰老 维生素缓解疲劳 维生素减轻压力 维生素改善食欲不振 维生素提高免疫力 维生素治疗失眠 维生素治疗感冒 维生素治疗头痛 维生素治疗过敏症 维生素治疗皮肤病 维生素治疗哮喘 维生素治疗贫血 维生素治疗痛经 维生素治疗不孕 维生素预防流产 维生素治疗风湿 维生素治疗骨质疏松 维生素治疗肝病 维生素治疗心脏病 维生素治疗肠胃病 维生素治疗胆结石 维生素防治动脉硬化 维生素治疗高血压 维生素治疗糖尿病 维生素防治癌症 附录1. 维生素特殊需求人群 2. 部分食物烹调后的维生素保存率 3. 影响维生素作用的药物

<<维生素是最好的医药>>

章节摘录

第一篇 维生素可以治百病 维生素A治病 公元前3000多年前，古埃及人发现一些食物可以治愈夜盲症，但对于原因却茫然不知。

公元7世纪，我国唐代医药学家孙思邈在他的著作《千金方》中记载了动物肝脏可治疗夜盲症。1909年，英国生物学家霍普金斯和施特普发现了维生素A。

<<维生素是最好的医药>>

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>