

<<中老年维生素保健指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年维生素保健指南>>

13位ISBN编号：9787501952069

10位ISBN编号：750195206X

出版时间：2006-1

出版单位：轻工业

作者：健康今典

页数：80

字数：60000

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>

<<中老年维生素保健指南>>

内容概要

维生素，矿物质都是人体必需的营养素！
只是需要多少来维持正常身体状况而不至于缺乏呢？
什么食物是这些营养素良好的来源呢？
这些食物如何保证你的健康呢？
如果你已入入中老年，如何才能保证营养充足呢？
本书将给你答案和指导。

<<中老年维生素保健指南>>

书籍目录

绪言第一部分 中老年人所需营养素 维生素和矿物质：合作伙伴 维生素：基本知识 脂溶性维生素 水溶性维生素 进一步了解抗氧化维生素 抗氧化维生素的作用：围攻自由基 抗氧化剂的来源 矿物质：基本知识 常量矿物质 微量矿物质 进一步了解主要的矿物质 对健康有益的其他营养素：植物营养素 主要的植物营养素一览表第二部分 中老年人如何获取均衡的维生素和矿物质 中老年人需要特别关注的营养素 健康饮食就是营养素均衡的饮食 一些中老年很重要的营养素 正确补充维生素、矿物质 营养保健品：是什么 维生素、矿物质补充品：益处和危害 我们了解的有关钙、铁的一些情况 如果你服用营养保健品 防止健康欺骗

<<中老年维生素保健指南>>

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>