

<<亮彩维生素A>>

图书基本信息

书名：<<亮彩维生素A>>

13位ISBN编号：9787501954186

10位ISBN编号：7501954186

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张瑛芳

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>

<<亮彩维生素A>>

内容概要

本书尝试将维生素A对身全各部分的帮助与其本身特性做出浅显易懂的总整理，并加入应用易学的食谱，希望读者能丛书中找到需要的资讯。

由书中所述维生素A有趣的发现过程，可以感受到维生素与生命如何息息相关，进而了解其对生理机能运作的影响，及当维生素A缺乏时，对不同生命期、对各行各业与对每个器官可能产生的影响，提醒忙碌的你，常常观察自己健康的微妙变化，适时补足营养的需求。

本书包含了各方面与维生素A相关的资讯，希望能带给读者丰富的健康知识，在轻松的阅读之余，能扮演你生活中的健康小天使，让你做出更健康、更有效率的饮食选择。

<<亮彩维生素A>>

作者简介

张瑛芳，目前主要负责社区营养概念推广。

1971年生于台湾，1984年毕业于静宜大学食品营养系，1985年，担任岱逸营养减肥中心营养师，2002年担任百原食品有限公司营养师，2003年至今任职于新光区院营养科，担任营养师的工作。

<<亮彩维生素A>>

书籍目录

认识维生素A 什么是维生素A 维生素A发现史 维生素A的分类 维生素A的基本功能 类胡萝卜素的基本功能 维生素A的功能 维生素A让眼睛越夜越清晰 维生素A让双眸神采飞扬 维生素A不让角膜软化症上身 维生素A让肌肤水亮光泽 维生素A让抗细菌病毒 维生素A天然免疫调节剂 维生素A让牙齿骨骼更健全 维生素A防癌不老更健康 维生素A保护心血管系统 维生素A酸协肤皮肤保养 怎样吃维生素A最健康 学会计算每日摄取量 维生素A每日饮食建议量 维生素A的上限摄取量 维生素A摄取过量会中毒 谁需要维生素A 维生素A对各生命的帮助 维生素A对不同生活习惯者的帮助 维生素A对各种器官与系统的帮助 维生素A在哪里 维生素A的食物来源 怎么吃最有效 影响维生素A吸收的物质维生素A优质食谱 藤川七 薤菜 南瓜 黑豆 胡萝卜 菠菜 番茄 哈密瓜选购市售维生素A健康品小常识

<<亮彩维生素A>>

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>