

## <<阳光维生素D>>

### 图书基本信息

书名：<<阳光维生素D>>

13位ISBN编号：9787501954209

10位ISBN编号：7501954208

出版时间：2006-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：侯金杏

页数：87

字数：75000

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>

## <<阳光维生素D>>

### 内容概要

人体所需的营养素包括较大的碳水化合物、蛋白质与脂肪三种宏量营养素，及量较少的维生素与矿物质两种微量营养素。

本书着重于营养观念的介绍，希望以简单的文字让大家更进一步地了解维生素的作用，而非盲目地补充维生素D。

本书由发现维生素D的故事开始，接着让大家了解维生素D的外貌，进一步了解摄入体内的维生素是如何被身体所吸收的，最后告诉大家维生素D和哪些疾病息息相关。

附上简单的维生素D食谱，由新光医院的厨师为你亲身示范，让即使不擅烹调的读者也能通过自己动手的方式，轻松获得维生素D。

## <<阳光维生素D>>

### 作者简介

侯金杏，现任新光医院营养师，静宜大学食品营养系毕业。

## <<阳光维生素D>>

### 书籍目录

认识维生素D什么是维生素D维生素D的发现维生素D的外貌如何获取利用维生素D维生素D的功能维生素D是骨头的强化剂维生素D战胜关节疾病维生素D与癌症的新发现维生素D可治疗牛皮癣维生素D可以控制高血压维生素D昭顾你的听觉维生素D与发炎性肠炎维生素D与钙质为什么我们需要钙维生素D与钙质的关系影响钙质吸收的因素钙质与疾病的关系怎样获取维生素D与钙最健康维生素D吃多少最健康钙质吃多少最健康怎么吃最恰当补充维生素D，日晒很重要缺乏时，会发生什么问题过量是，会发生什么问题哪些人容易缺乏维生素D维生素D与钙质在哪里维生素D的的食物来源钙质的食物来源维生素D优质食谱鲭鱼河虾鲑鱼乳酪豆干黄豆芥蓝选购市售维生素D保健品的小常识

## <<阳光维生素D>>

章节摘录

插图

<<阳光维生素D>>

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>