

<<新维生素圣典.2>>

图书基本信息

书名：<<新维生素圣典.2>>

13位ISBN编号：9787505719842

10位ISBN编号：750571984X

出版时间：2004-1

出版时间：中国友谊

作者：艾尔·敏德尔

页数：159

字数：186000

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>

## <<新维生素圣经.2>>

### 内容概要

作者对这本经典的维生素指南的内容进行了更新，增加了读者最需要的最新营养资讯，最适合放在床头枕边，教你如何生活得更健康、更幸福、更长寿。

本书告诉你：

- 如何使维生素，矿物质和其他营养补充品发挥最大效力——让你正确地使用它们，避免出现各种问题。

- 如何为自己量身定制饮食营养治疗方案——定制适合自己生活方式、健康状况，甚至职业特点的食疗方案。

- 如何利用“伟哥”、百忧解和镇静剂等化学药物的天然替代品
- 介绍关于高效的类胡萝卜素的新发现——如 胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质以及它们对你有何益处。

- 更新了维生素、矿物质及其他营养补充品、顺势疗法和芳香疗法的各章节内容——告诉你如何充分利用这些信息。

- 新的警告——警惕药物之间危险的相互作用及“万金油”似的药物。

本书是为你而写的——而并非是为符合统计学上所求得的“标准人”而写的。

实际上，你的身体状况在高矮、胖瘦、活力方面可能与这个“标准人”不同。

书中所作的一些指示是针对各个不同健康状态的人而写的，而不是为了一般“标准人”所写。

作者尽量在书中提出个性化的建议，因此，我相信，本忆所提的建议定能引导你走向“最佳的健康状态”。

这也是撰写本书的目的所在。

在本书中，作者综合了自己多年的药学和营养学知识，对于药品与维生素之间复杂而易混淆的，常常很危险的相互关系进行了阐释。

同时在撰写时作者也心尽量顾及个性化和具体性，因为我们知道，过去由于笼统的一概而论，致使人们对于维生素常常是颖竇丛生，顾些失彼。

<<新维生素圣经.2>>

书籍目录

第一章 如何了解你真正需要哪些维生素 1、何谓均衡膳食,你拥有均衡膳食吗 2、如何测定各种缺乏症 3、可能出现的征兆 4、“异常食欲”可能的原因是什么 5、从饮食中摄取大部分维生素 6、与本章内容相关的问与答第二章 依性别、年龄、职业而别的维生素需求 7、选择适合你自己的维生素健康法 8、女性 9、男性 10、幼儿 11、儿童 12、孕妇 13、哺乳期的母亲 14、跑步者 15、慢跑者 16、经理人 17、学生 18、电脑用户 19、65岁以上高龄者 20、运动员 21、健身的人 22、夜间工作的人 23、卡车司机 24、舞蹈演员 25、建筑工人 26、好赌之人 27、推销员 28、演员——舞台表演者、电影演员、广播员、电视演员 29、歌手 30、医生和护士 31、指甲修饰师与美发师 32、骑自行车者 .....第三章 维生素的对症用法第四章 各种病症恢复健康的方法第五章 精神性疾病与维生素的关系第六章 药物与人第七章 维生素与最新流行的节食法第八章 你摄取的糖和盐是否过量第九章 青春靓丽 英俊潇洒第十章 保持年轻、活力和性感第十一章 有关维生素的“是”与“非”第十二章 有关知识便览后记 维生素小词典

<<新维生素圣典.2>>

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>