

<<吃出活力!巧用维生素>>

图书基本信息

书名：<<吃出活力!巧用维生素>>

13位ISBN编号：9787534538506

10位ISBN编号：7534538505

出版时间：2003-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：泽贺津子

页数：180

译者：狄群

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>

<<吃出活力!巧用维生素>>

内容概要

维生素无疑是身体健康的必要营养素，可是维生素到底通过怎样的形式、发挥怎样的作用呢？

本书的目的是让大家正确地了解维生素的知识。

维生素主要是从食物中摄取，所以，本书主要详细易懂地介绍从食物中最有效地摄取维生素的方法，以及维生素的历史、种类、功能。

选择想阅读的章节，轻松地了解维生素的知识，随着你对维生素了解的不断加深，进而掌握了自身所必需的维生素，避免了维生素的摄入不足或者补充过量，能够达到此目的是本书的宗旨。

<<吃出活力!巧用维生素>>

书籍目录

前言第1章 维生素的基础知识了解维生素 发现维生素 维生素的种类和名称 维生素必不可少 维生素样物质 脂溶性维生素和水溶性维生素 缺乏维生素会带来什么影响 维生素的摄取以多少为佳 过量摄取的现状 了解适合自己的维生素摄取方式第2章 维生素的功能13种维生素的详细介绍 维生素A 对视觉的影响 维持上皮组织正常的功能 预防动脉硬化及癌症 富含维生素A的食品 维生素B1 促进糖代谢及神经调节 日本人中维生素B1缺乏很常见 脚气病、韦尔尼克脑病综合征 富含维生素B1的食品 维生素B2 促进生长发育及脂肪代谢 口腔炎、眼睑疮 富含维生素B2的食品 维生素B6 蛋白质代谢不可缺少的成分 具有抗过敏作用 富含维生素B6的食品 维生素B12第3章 维生素的最佳摄取方法第4章 维生素的有效摄取法第5章 维生素药剂第6章 维生素一览表维生素知识

<<吃出活力!巧用维生素>>

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>