

<<维生素-吃出健康-轻松读懂营养>>

图书基本信息

书名：<<维生素-吃出健康-轻松读懂营养素3>>

13位ISBN编号：9787560522135

10位ISBN编号：7560522130

出版时间：2006-6

出版时间：陕西西安交通大学

作者：王强虎，曹冰编著

页数：148

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>

<<维生素-吃出健康-轻松读懂营养>>

内容概要

您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家，也许是位美食家、擅长烹饪的好太太，但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。

您也可能是位事业成功人士，一日三餐有家人为您安排，但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来来的传统习惯来打理饮食。

所以说当您翻开这套书的时候，不妨静下心来，仔细读一读，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写。

旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。

相信您读完本丛书，能了解和注意生活中营养素的科学摄取，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，吃出健康。

《轻松读懂营养素：吃出健康（维生素）》为维生素篇。

维生素，一个倍受现代人青睐的名词。

之所以如此。

是因为健康愈来愈受到人们的重视。

而在六大营养素中，维生素为人类健康承担了举足轻重的任务。

维生素到底是怎么回事？

它有什么特点和作用？

它的家族成员由谁组成？

如此等等。

让我们走近它、了解它。

书籍目录

走近维生素维持生命的营养素维生素的性格特点维生素成员的称呼维生素分类有讲究维生素与矿物质的关系维生素与体内神奇的酶维生素与辅酶的关系维生素与三大主要营养素维生素为何广受关注维生素的发现夜盲症的克星——维生素A士兵和鸡的故事——维生素B1牛奶隐藏的奥秘——维生素B2玉米引出的话题——烟酸抗皮炎维生素——维生素B5抗鸡贫血因子——叶酸阿迪生贫血克星——维生素B12坏血病的克星——维生素C“阳光维生素”——维生素D奇妙送子观音——维生素E生鸡蛋引出的话题——生物素神奇的止血高手——维生素K柠檬皮里的秘密——维生素P常用维生素的功用 -胡萝卜素维生素A维生素B1维生素B2烟酸维生素B5维生素B6叶酸维生素B12维生素C维生素E生物素维生素K维生素P维生素与疾病维生素缺乏与亚健康大剂量服用维生素能治病吗维生素能防动脉硬化治疗偏头痛该用何种维生素贫血需用什么维生素可助降低血压的维生素怎样用维生素对抗抑郁症癌症与维生素A、维生素E癌症与维生素C、维生素D癌症与天然胡萝卜素患脚气是维生素B，缺乏吗糖尿病与维生素B族糖尿病与维生素c、维生素E肝病患者不可缺维生素服用抗氧化维生素的最佳时间维生素失调的危害怎样判定维生素A缺乏维生素A缺乏的原因维生素A过量害处多维生素A过量的原因维生素B1缺乏症表现维生素B2缺乏症状多维生素B6失调的表现不可小视人体烟酸失调叶酸缺乏仅引起贫血吗维生素B12缺乏的症状B族维生素缺乏症状为何相似B族维生素缺乏引起的疾病怎样治疗维生素C缺乏害处多维生素C过多也有害维生素D缺乏的防治法维生素D过量同样有害维生素E缺乏普遍吗维生素E过量有损健康维生素P易缺乏吗维生素K缺乏及防治维生素与婴幼儿健康儿童是否需要补充维生素儿童缺乏维生素的表现儿童服用维生素莫过量儿童维生素过量的表现儿童食用胡萝卜素要谨慎儿童缺乏维生素A易患病母乳喂养婴儿要加鱼肝油维生素D与儿童糖尿病儿童维生素D制剂的选择孩子偏食易缺维生素能促进儿童身高的维生素小儿佝偻病与维生素D维生素对儿童智力的影响维生素与女性健康女性普遍缺乏维生素吗爱美女性都在补充维生素不同时期女性维生素补充口服避孕药需补维生素吗维生素能使头发光泽鲜亮肌肤护理“专家”——维生素A维生素除皱霜能除皱吗使用维生素除皱霜要注意维生素C护肤美容有效吗夏天如何用维生素护肤维生素E美颜真的神奇吗维生素能缓解女性痛经维生素与经前紧张综合征“维生素餐”能瘦身是误区孕产妇宜补维生素吗孕妇呕吐服维生素B6要注意胡萝卜素与女性不孕维生素与中老年人健康老年人需要补充维生素吗老年人补充维生素注意什么维生素与中老年人健康(1)维生素与中老年人健康(2)老年人缺乏维生素的表现老年人如何补充维生素高脂血症慎补何种维生素老年人视力减退与维生素维生素可防治老年性白内障治疗骨质疏松症该用何种维生素老年人寿斑与维生素老年人智力障碍与维生素如何用维生素防治老年疾病维生素是特殊人群的好帮手人的智商与维生素有关吗运动员需要补充维生素压力过大，维生素帮忙体力与维生素紧密相关吸烟族怎样补充维生素嗜酒之人应服维生素吗减肥的人如何补充维生素考试前疲倦需补充维生素高温作业人员与维生素电脑使用者需补充维生素食素对健康的利与弊科学补充维生素日常该不该补充维生素生病时才需要补维生素吗怎样选择维生素制剂天然维生素与合成维生素服用维生素应注意事项维生素为何要饭后服用如何确定维生素计量单位综合和单一制剂哪一种更好鱼肝油与鱼油相同吗维生素日常用量是多少中药补维生素疗疾的秘密维生素与食物密不可分蔬菜加工中维生素的保护食用蔬菜时维生素的保护维生素能代替蔬菜吗吃蔬菜不用补充维生素吗绿黄红蔬菜与维生素紫黑白蔬菜与维生素水果是维生素的集合体干果中的维生素含量高吗谷类食物中的维生素烹调米、面时维生素的保护精米与糙米中的维生素为什么面粉不宜太精细肉类食物含有的维生素鱼类食物中的维生素牛奶保存为何要避光奶类食物中的维生素蛋类食物中的维生素啤酒含有丰富的维生素红葡萄酒的保健作用茶叶中含有多种维生素茶叶中的B族维生素茄子中的维生素常见维生素食物速查表富含维生素A食物表富含维生素B1食物表富含维生素B2食物表富含烟酸食物表富含维生素B6食物表富含维生素C食物表富含维生素E食物表

章节摘录

什么是亚健康？

这是时下经常听到的话题，对于亚健康的表现和产生原因有种种说法。

医学专家有更为深刻的解释。

正常人血液的pH值在7.35—7.45之间，为碱性体质，但这部分人只占人群的10%左右，更多人的体液pH值在7.35以下，身体处于健康和疾病之间的亚健康状态，医学上称为酸性体质。

与碱性体质者相比，酸性体质者常会感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛，如不注意改善，继续发展就会引发疾病。

医学专家还指出，要想改变身体的这种亚健康状况，改善人的酸性体质，仅仅靠改善饮食营养和吃药是远远不够的，还需要补充维生素。

科学家发现，维生素对人体健康至关重要，如果得不到正常摄取，就会引起许多疾病，轻则使人处于亚健康状态，重者出现典型的维生素缺乏性疾病。

但随着科技的发展和生活水平的提高，典型的维生素缺乏性疾病会越来越少，但非典型性维生素缺乏疾病即亚健康并非少见。

因为其不典型，就不易引起人们的高度重视。

而这些维生素缺乏症患者往往是现在的亚健康人群，所以更要防维生素缺乏，以防亚健康的发生。

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>