

<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

图书基本信息

书名：<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

13位ISBN编号：9787561336854

10位ISBN编号：7561336853

出版时间：2007-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：五十岚

页数：177

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>

<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

内容概要

若想拥有美丽光滑的肌肤、润泽亮丽的秀发、健康的指甲，绝对要多摄取维生素A；若想精力充沛，大脑清醒，浑身充满朝气和活力，维生素B1是必不可少的；若想保持皮肤美白，提高身体免疫力，消除焦虑不安的情绪，维生素C可以帮助你抵抗氧化作用；若想让婴儿正常发育成长，永远保持青春容颜，矿物质锌不仅能做到，而且还可防癌、促进蛋白质合成。

本书将针对全部13种维生素和各種矿物质的功能原理做了详细的说明，并会介绍这些营养素的食物与维生素剂，能让你摆脱不健康的生活。

<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

作者简介

五十岚修，昭和九年（1934年）出生，东京都人，东京大学农学部农艺化学科专业。曾任东京大学助教、茶之水女子大学教授，目前是茶之水女子大学生活环境研究中心教授，针对B胡萝卜素、维生素E、必需脂肪酸代谢、体内生理作用等做研究。除了担任日本维生素学会理事外，也是历任

<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

书籍目录

第一章 献给初试者 维生素、矿物质的问 & 答 Q1 维生素和矿物质到底是什么东西？

Q2 一天所必需摄取的维生素量、矿物质是固定的吗？

Q3 维生素或矿物质摄取不足，会出现哪些症状？

Q4 真能防癌吗？

最近很热门的抗氧化维生素到底是什么？

Q5 维生素、矿物质摄取越多越好吗？

Q6 维生素和矿物质一起摄取真的很好吗？

Q7 抽烟和喝酒会破坏维生素吗？

维生素的历史1第二章 人体不可欠缺的13种维生素 维生素A 维生素B群 维生素B1 维生素B2 维生素B6

维生素B12 烟碱酸 泛酸 生物素 叶酸 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 维生素的历史2第三章 维持身体健康的最佳6种矿物质 何谓矿物质 钙 镁 钾 磷 铁 锌 矿物质的历史第四章 虽不是重要角色，但绝不能忘了它们的存在 维生素样作用物质和其他的矿物质 何谓维生素样作用物质？

肌醇 胆碱 维生素F 黄酮类 尤比奇素 其他矿物质 钠 铬 锰 钴 铜 硒 钼 碘第五章 疾病、症状、目的类别 维生素、矿物质功能速见表 感冒/腰痛/口腔炎 贫血/糖尿病/动脉硬化 骨质疏松症/肝病/胃病 脑中风/心脏病/癌症 白内障/压力/忧郁症 老年痴呆症/肩膀酸痛肌肉疼痛 惧冷症/肥胖/眼睛疲劳 疲倦、无力感/精力衰退/时差 引起的不适症状 情绪焦虑/生理痛/更年期障碍 怀孕、哺乳中/肌肤干糙、痘痘/日晒 头发健康/减肥中/常喝酒的人 烟抽太多的人/运动不足/睡眠不足 运动家/经常外食的人第六章 有益健康的食物 食品类别的维生素、矿物质比较 蔬菜 海藻类 水果 肉类 鱼贝类 其他第七章 维生素制剂 维生素剂的选择方法 标笺辨识法 服用维生素剂的注意事项 上网邮购都可买到维生素剂

<<维生素与矿物质-你身体所需要的>>

编辑推荐

现代人生活忙碌，作息不正常，外强中干的人很多，身体状况和前人相比实在差太多了。而且丰衣足食，营养过剩，罹患成人文明病的人有增多趋势。所谓民以食为天，饮食应该是一切健康的根源，大家也多知道哪些食物含有什么样的营养素，但也只是知道“菠菜、动物性肝脏很有营养，应该多吃！”而已，对这方面知识的了解只能算是半吊子罢了。要讲到“营养”这两字，可以洋洋洒洒写一大篇，不过最主要的就是维生素和矿物质。虽然必需量只是微量而已，但却拥有许多有益健康的功能，近年来医学研究更发现它们具有防癌、预防成人文明病的功效，因此备受瞩目。《维生素与矿物质：你身体所需要的》将针对全部13种维生素和各種矿物质的功能原理做番详细说明，并会介绍富含这些营养素的食物与维生素剂。若这《维生素与矿物质：你身体所需要的》能让你摆脱不健康的生活，那就是我们编辑此书的最大心愿。

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>