

<<维生素是毒还是药>>

图书基本信息

书名：<<维生素是毒还是药>>

13位ISBN编号：9787563919116

10位ISBN编号：7563919112

出版时间：2008-3

出版时间：北工大

作者：李洁,石莎莎

页数：246

字数：260000

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>

## <<维生素是毒还是药>>

### 内容概要

现代人工作忙、压力大、生活不规律，不但饮食很难达到均衡和健康，身体对维生素的吸收也会受到影响，从而导致营养元素的缺乏和免疫力的下降。

因此，适当地补充维生素是十分必要的。

弄清自己的身体是不是缺少维生素，该补何种维生素、补多少，以及通过本书了解不同维生素的知识，知晓服用维生素的禁忌才能做到合理的补充。

## <<维生素是毒还是药>>

### 书籍目录

第一章 维生素何以“维生” 维生素A——眼睛滋润剂 维生素B1——精神振奋剂 维生素B2——身体修复工程师 维生素B3——细胞活化专家 维生素B4——健脑助手 维生素B5——抗体供应商 维生素B6——抗忧郁大师 维生素B9——生命解码器 维生素B12——红色维“他”命 维生素B13——肝脏守护神 维生素B15——降胆固醇能手 肌醇——脂肪代谢工坊 维生素C——免疫干将 维生素D——防癌先锋 维生素E——抗衰老斗士 维生素F——补钙助推剂 维生素H——代谢加速器 维生素K——血液护卫 维生素P——血管卫士 维生素T——凝血因子 维生素U——溃疡天敌第二章 维生素也是“毒药” 第三章 你需要哪种维生素第四章 维生素“良药”利于病第五章 人体与维生素第六章 维生素补充有说法第七章 常见食物维生素档案

## <<维生素是毒还是药>>

### 章节摘录

第三章 你需要哪种维生素正在减肥的人近年来，饮食西化、脂肪摄入过量等不合理的膳食结构和运动量的减少，导致肥胖发生率逐年增高，肥胖对人们健康的危害也日益凸显。

儿童肥胖可导致营养不均衡、骨骼发育不良、学习能力下降；成人肥胖则成为各种慢性病如高脂血症、高血压病、糖尿病、脂肪肝、胆结石、结肠癌等潜在的诱发因素。

减肥成为备受关注的问题。

健康与健美，孰轻孰重。

大多数的减肥人群长期抵制油脂、肉类等食物。

其实这种控制饮食的减肥方法虽然比较有效，但也造成了例如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素的摄入不足。

维生素A有抗氧化功能，并有助于眼部及皮肤健康；维生素D能促进钙的吸收和利用，有助骨骼健康、挺拔体态；维生素E有助于延缓细胞老化，并有“血管清道夫”的作用；而维生素K具有凝血功能，对于预防出血性疾病有一定作用。

专家提示说，科学的减肥方法是在每日膳食外，补充多种维生素、矿物质制剂，特别是全面配方的维生素、矿物质制剂，以补充人体对于脂溶性维生素的生理需求。

## <<维生素是毒还是药>>

### 编辑推荐

《维生素是毒还是药:教你怎样正确而有效地补充维生素》由北京工业大学出版社出版。

<<维生素是毒还是药>>

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>