

<<怎样吃维生素>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃维生素>>

13位ISBN编号：9787806418444

10位ISBN编号：780641844X

出版时间：2005-4

出版时间：中原农民出版社

作者：胡建夫

页数：152

字数：76000

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>

## <<怎样吃维生素>>

### 内容概要

在充满竞争压力的现代社会中，拥有健康的身体是制胜的基本条件。

不论立下的志向是叱咤商场的企业家、纵横政坛的民意代表、培育英才的教育家，甚或只想当一名为生活打拼的市井小民，如果没有强健的体魄，所有的梦想都仅是镜花水月。

值得庆幸的是，维生素的研究日趋进步，就忙碌而无暇保养身体的人来说，不啻是一大福音。除此之外，先天体质较弱或孕妇、儿童等，都能藉由补充维生素而有所帮助，若能再善加注意日常饮食，做些运动并保持心情愉快，相信您已经掌握了“赢”的先机。

不过，即使是仙丹妙药也有正确的使用方法，对人类有益的多种维生素和琳琅满目的健康食品，近年来在市面上大行其道，除了提供便捷的营养摄取之外，是否也可能造成不适及负担？

如何吃得好、吃得对、吃得巧？

本书以轻松又不失专业的口吻，一一为读者道出。

内容包括：“打开维生素的黑盒子”、“靠他维命”、“您的观念及格吗？”

”“时髦的健康食品”等，辅以生动有趣的生活小故事，让人更以易地了解其中的内涵。

<<怎样吃维生素>>

书籍目录

- 第一篇 维生素的奥秘 壹、找开维生素的黑盒子 一、只要青春，不要痘——维生素A+钙 二、白发变黑发——维生素B族 三、预防酒糟鼻——维生素B2 四、燃烧脂肪非梦事——维生素B1+碘 五、给我无瑕肌肤——维生素C 六、小心接受日晒——维生素D 七、青春永驻之泉——维生素E 八、戒酒戒毒的营养——维生素B+维生素C+镁+钙 九、降低吸烟之害——维生素C+维生素E 十、对女性和小孩都重要的——镁 贰、靠他维命 一、您过得好不好？——认识维生素 二、吃得多不如吃得巧——维生素摄取量一览表 三、健康情报站——食物之维生素分布表 四、营养不良流失——留住维生素的方法 五、健康看得到——为焦点族群健康把关
- 第二篇 健康食品健康新宠 壹、您的观念及格吗？
- 一、健康食品包医百病？
  - 二、健康食品知多少？
  - 三、为何需要健康食品？
  - 四、谁最适合健康食品？
- 贰、时髦的健康食品 一、炙手可热的卵磷脂 二、每天生吞四十九颗黑豆？
- 三、来自大自然的灵芝 四、吃鱼油降血脂 五、喝好醋好处多 六、魔鬼克星——大蒜
- 七、真正的菌食——香菇附录 营养的平衡观念 重要营养食物列举 重要营养素来源 营养饮料配方大公开 人造营养有其必要 营养剂的单位

## <<怎样吃维生素>>

### 编辑推荐

维生素真的是“靠他维命”吗？  
坊间充斥着各样的维生素丸，该怎样选择才正确呢？  
本书告诉您如何吃得好、吃得对、吃得巧、吃得健康！

<<怎样吃维生素>>

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>