

<<维生素全书>>

图书基本信息

书名：<<维生素全书>>

13位ISBN编号：9787200053449

10位ISBN编号：7200053449

出版时间：2004-08

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：204

字数：2100000

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>

<<维生素全书>>

内容概要

补充维生素是最国际化的时尚健康理念，《维生素全书》提供科学的全天然维生素摄取方法，《维生素全书》是维生素缺乏症的家顾问。

分析日常饮食中的维生素构成，为您提供最科学的维生素搭配。

本书内容包括：维生素基本知识、维生素种类、矿物质种类、维生素或矿物质的营养价值、维生素或矿物质产品介绍、维生素或矿物质补充品购买指南等。

维生素可分为水溶性和脂溶两大类。

它们都有各自的功能，在机体生命活动中担负着重要的调节任务。

脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K等；水溶性维生素主要包括B族维生素及维生素C、P等。

维生素、矿物质普遍存在于各种食物，而有些食物富含多种维生素，可作为包含的优先考虑。

<<维生素全书>>

作者简介

张世尧，中国烹饪协会会长，世界中国烹饪联合会会长，原商业部副部长。
长期致力于弘扬中国饮食文化，大力提倡健康餐饮，为中国烹饪事业的发展做出了卓越贡献。

李瑞芬，著名营养学家，从事营养事业50多年，享受国务院“政府特殊津贴”。
曾在中央电视台《食品与保健》、中

<<维生素全书>>

书籍目录

第一篇 维生素/矿物质家族 一、维生素总动员 二、食物中的维生素/矿物质 三、合理补充维生素/矿物质 四、维生素档案 五、矿物质档案 第二篇 维生素/矿物质食物 一、谷类食物中的维生素和矿物质 粮食物 二、蔬菜中的维生素和矿物质 根茎类 茎叶类 花蕊果实类 瓜菜类 菌类 三、豆类、乳品中的维生素和矿物质 豆类 乳品 四、动物血和肝中的维生素和矿物质 肉类 五、水产品中的维生素和矿物质 水产类 六、果品中的维生素和矿物质 鲜果类 七、调味品中的维生素和矿物质 香辛类 制品类 其他 八、饮品中的维生素和矿物质 饮品附录一：人体化验证常值附录二：正常人每日所需要营养素供给量附录三：食物营养成分汇总表

<<维生素全书>>

编辑推荐

补充维生素是最国际化的时尚健康理念,《维生素全书》内容包括:维生素基本知识、维生素种类、矿物质种类、维生素或矿物质的营养价值、维生素或矿物质产品介绍、维生素或矿物质补充品购买指南等。

提供科学的全天然维生素摄取方法,分析日常饮食中的维生素构成,为您提供最科学的维生素搭配,是维生素缺乏症的家顾问。

中国烹饪协会会长张世尧先生、著名营养学家李瑞芬教授等编委会成员,全程参与、指导了《维生素全书》的审定工作,充分保证了《维生素全书》的高品质。

维生素虽然只是小兵,却具有维系健康的超强能力;当其遇到矿物质,其间微妙关系更是营养均衡的关键。

你的维生素IQ有多高?

不同成长阶段、健康状态对维生素需求各异,可不是每天吞一颗综合维生素便能高枕无忧。

咨询专业人员,选购切合需要的补充品,聪明应用适合自己的维生素摄取法,才不致轻易和维生素说Bye-Bye。

《维生素全书》拟针对一般民众关切的维生素议题,汇集资料采访整理,并咨询知名医院营养师,以平易的写法搭配相关图片,采图文并陈的彩色书编排形式,完整呈现实用的维生素知识。

<<维生素全书>>

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>