

<<维生素女人>>

图书基本信息

书名：<<维生素女人>>

13位ISBN编号：9787200054071

10位ISBN编号：7200054070

出版时间：2004-07

出版时间：北京出版社

作者：中国烹饪协会

页数：102

字数：124000

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>

<<维生素女人>>

内容概要

维生素与矿物质都是人体必需的营养元素，在人体组织建造、新陈代谢过程中，二者相辅相成，共同致力于维持一个健康的机体。同时，维生素与矿物质也给予女人诸多的关爱，真正让女人散发出由内而外的美丽与光彩。

<<维生素女人>>

书籍目录

第一章 维生素与矿物质1、认识维生素与矿物质2、塑造美丽女人第二章 维生素、矿物质与女人 维生素 维生素A 柠檬 胡萝卜 芒果 芦笋 维生素B1 燕麦 白菜 西红柿 茄子 维生素B2 猪肝 黄豆 生菜 香菇 维生素B3 绿豆 紫菜 无花果 鸡肉 维生素B5 维生素B6 维生素B11 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素H 矿物质 钙 铁 磷 钾 钠 碘 镁 锌 硒 铜 氟 氯 硫 锰 钼 铬 钴 硼 钡附录：食物营养成分汇总表

<<维生素女人>>

章节摘录

插图：

<<维生素女人>>

媒体关注与评论

书评维生素与矿物质都是人体必需的营养元素，在人体组织建造、新陈代谢过程中，二者相辅相成，共同致力于维持一个健康的机体。

同时，维生素与矿物质也给予女人诸多的关爱，真正让女人散发出由内而外的美丽与光彩。

<<维生素女人>>

编辑推荐

《维生素女人》是由北京美术摄影出版社出版的。

<<维生素女人>>

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>