

<<怎样摄入维生素>>

图书基本信息

书名：<<怎样摄入维生素>>

13位ISBN编号：9787204075744

10位ISBN编号：7204075749

出版时间：2005-01-01

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：武文慧

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>

## <<怎样摄入维生素>>

### 内容概要

本书主要介绍了维生素：重要的营养生力军；进入维生素的世界；我们的身体对营养的需要；常见疾病的营养素辅助治疗等内容。

## <<怎样摄入维生素>>

### 书籍目录

第一编 维生素：重要的营养生力军 走进天然营养大家庭 维生素的发现历程 认识维生素 维生素与酶 维生素和矿物质是相辅相成的 从哪里获取维生素 摄取维生素的天然营养食谱 食物营养搭配为什么要均衡 养成良好的饮食习惯 维生素不足，用蔬菜汁补充 维生素抗衰老 有益性功能的维生素 男人特别需要维生素 女性的维生素美容之旅 一支烟破坏多少维生素 缺少维生素易患糖尿病 缺乏某种维生素的典型症状.....

## <<怎样摄入维生素>>

### 编辑推荐

本书主要介绍了维生素：重要的营养生力军；进入维生素的世界；我们的身体对营养的需要；常见疾病的营养素辅助治疗等内容。

<<怎样摄入维生素>>

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>