

## <<儿童维生素圣经>>

### 图书基本信息

书名：<<儿童维生素圣经>>

13位ISBN编号：9787501945344

10位ISBN编号：7501945349

出版时间：2004-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：敏德尔,樊俊,余建梁

页数：174

字数：96000

译者：樊俊,余建梁

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>

## <<儿童维生素圣经>>

### 内容概要

全球畅销书《维生素圣经》的作者艾尔·敏德尔博士现在为你提供了一本十分有价值的育儿营养指志，帮助你选择适合孩子的维生素、食物和营养素以通讯补充剂。

在这本综合的书籍中，你会了解到：如何打破你的孩子吃垃圾食品的习惯，如何通过补充营养来帮助你的孩子完全发挥他们的潜能，你的孩子什么时候需要维生素，如何为你的孩子购买维生素，如何让你生病的孩子尽快好起来，如何准备你的孩子喜欢的营养膳食。

## <<儿童维生素圣经>>

### 作者简介

艾尔·敏德尔博士是一位世界知名的有关营养、药物、维生素和草药治疗方面的专家。他撰写过20多本营养保健著作，其中《维生素圣经》一书在世界各地广泛热销。

## &lt;&lt;儿童维生素圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一部分 基本要素 为什么维生素像爱一样重要 1.你的孩子为什么需要维生素 2.维生素到底是什么 3.它们如何为你的孩子服务 4.婴儿出生以前就照顾好他 5.怀孕期间增加的需要 6.孕妇针对药物应该了解什么 7.与本章内容相关的问与答 维生素字母表 8.让我们从维生素A开始 9.维生素B(硫胺素) 10.维生素B1(核黄素) 11.维生素B6 12.维生素B12(钴胺素) 13.维生素B13(乳清酸) 14.维生素B15 15.维生素B17(苦杏仁苷) 16.生物素(辅酶R或维生素H) 17.维生素C(抗坏血酸) 18.泛酸钙(泛酸、泛醇、维生素B5) 19.胆碱 20.维生素D(钙化醇、麦角固醇、麦角骨固醇和“阳光维生素”) 21.维生素F(生充酚) 22.维生素F(不饱和脂肪酸:亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸) 23.叶酸 24.肌醇 25.维生素K(甲萘醌) 26.烟酸(尼克酸、烟酰胺和维生素B2) 27.维生素P(复合维生素C、柑橘生物类黄酮、芸香苷和橙皮苷) 28.对氨基苯甲酸 29.维生素T 30.维生素U 31.与本章内容相关的问与答 32.钙 33.氯 34.钴 35.铜 36.氟 37.碘 38.铬 39.镁 40.锰 41.钼 42.磷 43.钾 44.硒 45.钠 46.硫 47.硫 48.钒 49.锌 50.与本章内容相关的问与答 51.水 52.蛋白质——超级营养 53.有关蛋白质的事实和谬误 54.我的孩子真正需要多少蛋白质 55.如何在孩子的饮食中挤进更多的营养 56.关心脂肪的重要性 57.了解有关脂肪和胆固醇的事实 58.脂肪的重要性 59.从婴儿期到青春期的热量需求 60.是的,酵母 61.与本章内容相前的问与答 62.父母必须成为侦探的原因 63.儿童缺乏维生素的原因 64.维生素缺乏疾病、症状和警示信号 65.缺乏症的检测 66.维生素过多症——如何发现 67.维生素过多症——如何避免 68.给孩子服用维生素的时间和方式 69.如何为孩子购买维生素 70.与本章内容相关的问与问 .....第二部分 正确地喂养孩子第三部分 垃圾食品第四部分 给特殊孩子的特殊食物第五部分 让孩子尽快好起来后记

<<儿童维生素圣典>>

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>