

<<你吃对维生素了吗>>

图书基本信息

书名：<<你吃对维生素了吗>>

13位ISBN编号：9787504360526

10位ISBN编号：750436052X

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：廖春红

页数：193

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>

## <<你吃对维生素了吗>>

### 内容概要

维生素，单从字面意思来解析，它就是“维持生命的营养素”。在人体所需的营养素中，维生素仅占很小的比例，这么不起眼的一个小东西，却是促进生长发育和调节生理功能所必需的一类有机化合物，是调节机体新陈代谢的重要物质，对维护人体健康有着巨大的作用。

## <<你吃对维生素了吗>>

### 书籍目录

养护健康，从补充维生素开始第一章 小元素，大养生 什么是维生素 维生素的发现之旅 维持生命的营养素 维生素的排序 测一测，你的维生素IQ有多高?第二章 带你走进维生素家族 水溶维生素和脂溶维生素 维生素A：养眼护眼 B族维生素：动物、植物都需要 维生素B1：促进人体代谢 维生素B2：恢复身体健康 维生素B3：活化细胞的专家 维生素B4：健脑的好帮手 维生素B5：抗体供应商 维生素B6：女性维生素 维生素B9：生命解码器 维生素B12：血液维生素 生物素：脱发一族的救星 肌醇：脂肪代谢工坊 维生素K：止血护肝就找它 维生素C：帮助增强免疫力 维生素D：护佑骨骼健康 维生素E：有效延缓衰老第三章 维生素怎么吃才健康 中国人最需要补充五种维生素 维生素之间，单位如何转换 维生素之间，有合作也有排斥 选择优质维生素的四点要素 人造维生素不比天然维生素差 过敏体质慎重补充维生素 不良生活习惯导致维生素流失 补充维生素要抓住好时机 春季防病毒感染，需多补维生素 夏季补充维生素可抗暑 秋季冷热交替，应多补维生素 冬季补充维生素来驱寒第四章 食物中维生素的保鲜妙方 维生素保鲜离不开冰箱，注意择、洗、切等小动作 烹饪方式中的保鲜法 厨具如何帮助保鲜 醋、淀粉减少维生素流失 给剩菜覆上保鲜膜 看粥放面碱第五章 巧用维生素对症治疗 磨牙 口臭 口腔溃疡 瘙痒……第六章 不同人群，不同的维生素补养方案后记

## <<你吃对维生素了吗>>

### 章节摘录

插图：维生素，是“维持生命的营养素”。

维生素经由酶系统来参与人体物质与能量代谢，调节生理与生化过程，从而维持人体正常的生理活动，因而获得“生命催化剂”的美誉。

人体缺乏任何一种维生素，都可能产生疾病，甚至危及生命，可以说，没有维生素，就谈不上生命的延续。

维生素作为人体不可缺少的营养素，具体来说，它具有以下六大特点：异外源性尽管维生素是机体维持正常功能所必需的营养元素，但人体自身仅能合成少数几种维生素，所需的大部分维生素还是要依靠摄入食物来获取。

微量性维生素的微量性主要体现在两个方面：一方面是指人体对维生素的需要量非常微小，维生素在饮食中所占的比例只有十万分之几，有的甚至只有百万分之几或千万分之几，另一方面是指维生素在人体中的含量也非常少，但它又是维持生命的必需要素。

## <<你吃对维生素了吗>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕水李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<你吃对维生素了吗>>

### 编辑推荐

《你吃对维生素了吗》：最实用的维生素养生全书最科学的维生素进补手册一日三餐，我们天天都在补充着维生素，可是：你知道维生素是什么吗?你知道维生素是怎样被发现的吗?你知道维生素之间存在怎样的关系吗?不同的维生素有着怎样不同的补养身体作用?缺乏维生素身体会出现什么症状?过量服用维生素又会对身体造成哪些危害?针对不同的疾病、不同的人群，维生素又该如何补养?.....这些你都知道吗?读完这本书，答案就会浮出水面.....

<<你吃对维生素了吗>>

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>