

图书基本信息

书名：<<科学补充维生素和微量元素知识问答>>

13位ISBN编号：9787508232911

10位ISBN编号：7508232917

出版时间：2004-1

出版时间：金盾出版社

作者：马成林

页数：222

字数：169000

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>

## 内容概要

本书分别对维生素和微量元素的基础知识、生理功能、缺乏时易患何种疾病、哪些食物中含量丰富，以及在疾病防治中的作用作了介绍，重点阐述了如何利用食物补充维生素和微量元素与如何应用维生素和微量元素制剂进行各种疾病的防治。

内容科学，资料新颖，通俗易懂，适合各阶层人士阅读，也可供基层医务人员参考。

书籍目录

- 第一部分 维生素 一、维生素基础知识 1.什么叫维生素？  
它是如何命名的？  
2.维生素是怎样分类的？  
3.水溶性维生素包括哪些？  
它们有哪些共同特点？  
4.脂溶性维生素包括哪些？  
它们有哪些共同特点？  
5.为什么说维生素是生命中必不可少的营养素？  
6.维生素摄入不足对身体健康有何影响？  
7.维生素摄入过多对身体健康有何影响？  
8.维生素摄入机体后是怎样代谢的？  
9.服用维生素应当注意什么？  
10.天然维生素与合成维生素哪一种更好？  
11.维生素与无机盐有何不同？  
12.哪一种维生素剂型可获取较多的维生素？  
13.什么时候服用维生素效果更好？  
二、维生素的生理功能 (一) 水溶性维生素 14.维生素B1有何生理功能？  
15.维生素B2有何生理功能？  
16.维生素B5有何生理功能？  
17.维生素PP(烟酸)的生理功能有哪些？  
18.维生素B6的生理功能有哪些？  
19.生物素有何生理功能？  
20.叶酸有何生理功能？  
21.维生素B12有何生理功能？  
22.维生素B4有何生理功能？  
用于哪些方面？  
23.维生素C有何生理功能？  
(二) 脂溶性维生素 24.维生素A有何生理功能？  
25.维生素D的生理功能有哪些？  
26.维生素E有何生理功能？  
27.维生素K有何生理功能？  
三、维生素缺乏症的防治及科学补充 (一) 水溶性维生素 28.人体缺乏维生素B1易患哪些  
疾病？  
29.如何防治缺乏维生素B1所患的疾病？  
30.维生素B1摄入过多有什么危害？  
31.人体缺乏维生素B2易患哪些疾病？  
32.如何防治维生素B2缺乏症？  
33.维生素B2摄入过多有什么危害？  
.....第二部分 微量元素附录 复合维生素制剂、复合微量元素制剂及微量元素与维生素混合  
制剂一览表

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>