第一图书网, tushu007.com

<<维生素与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<维生素与人体健康>>

13位ISBN编号：9787508265285

10位ISBN编号：7508265289

出版时间：2010-10

出版时间：金盾出版社

作者：戴建评

页数：143

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

前言

“ 民以食为天 ”，据统计一个人工年平均饮食量达工吨多重。
人类从事农耕，依赖稼穑维生以来，随着经济的发展，膳食结构也不断地变化。
特别是近几年，我国居民的膳食结构发生了巨大的变化。
“ 洋快餐 ”、“ 垃圾食品 ”、“ 罐头食品 ”、“ 罐装饮料 ”……充足的市场供应，琳琅满目，加上电冰箱走入了家庭，便于新鲜的食物冷藏，食物的精加工，农耕环境的变迁，温室培植非原季节性的作物，植物的基因改造等，都使维生素大量地流失，致使一些人又走回了维生素缺乏症之路。
科学的发展，科学家、化学家、营养学家、医学专家历经百年的辛勤探索，揭开了维生素缺乏症的面纱，挽救了成千上万维生素缺乏症引起的健康和容颜受损的人们。
同时合成了各种维生素，制药业的发展又使各种各类維生素充满了市场，维生素有益健康美容的宣传登上了报刊杂志，林林总总、五花入门，于是一些人以服用维生素为时尚，认为维生素是有益无损的营养品。

<<维生素与人体健康>>

内容概要

本书全面介绍了维生素与人体健康的关系，指出了维生素缺乏或摄入过多对人体健康的危害，详细介绍了维生素对人体的生化效应、用途、用量、不良反应及注意事项。
其内容丰富，通俗易懂，适合广大群众、医务工作者阅读参考。

作者简介

戴建评，福建省南安市人，1938年2月出生于菲律宾纳卯市，青少年时期在祖国大陆受教育，1963年毕业于福建医学院，1975年移居香港，从事医务工作40多年。

<<维生素与人体健康>>

书籍目录

一、维生素与健康史话　(一)癞皮病　(二)脚气病　(三)夜盲症二、何谓维生素三、维生素揭秘史四、维生素的种类　(一)脂溶性维生素　(二)水溶性维生素　(三)类维生素五、维持健康所需的维生素量　(一)正常人维持健康所需维生素的日摄人量　(二)各机构制订每日摄人维生素数量表六、影响维生素吸收的因素　(一)食物中维生素的流失　(二)食物的混合烹煮　(三)吸烟　(四)嗜酒　(五)药物　(六)间接性影响　(七)其他因素七、如何选购维生素制剂　(一)外表包装　(二)药品质量　(三)品种及含量　(四)计量单位　(五)说明书及使用量　(六)慎选用维生素八、脂溶性维生素　(一)维生素A　(二)维生素D　(三)维生素E　(四)维生素K九、水溶性维生素　(一)维生素B1　(二)维生素B2　(三)维生素B3　(四)维生素B5　(五)维生素B6　(六)维生素B9　(七)维生素B12　(八)维生素H　(九)维生素C十、类维生素　(一)维生素B4　(二)维生素B13　(三)维生素B15　(四)维生素B17　(五)维生素BT　(六)维生素F　(七)维生素L　(八)维生素P　(九)辅酶Q　(十)维生素U　(十一)胆素　(十二)肌醇　(十三)维生素PABA　(十四)硫辛酸主要参考文献

章节摘录

插图：将品种相同的老鼠分成两组，第一组老鼠给保持自然状态的食物；第二组老鼠给经过精制提纯的食物。
结果第一组老鼠健康成长，且能繁殖后代；第二组老鼠活几周就死亡。
为什么精制的食物，反而不能使老鼠更快、更健康地成长呢？
在百无头绪的情况下，一个偶然的现象闪现出了曙光。
鲁宁将喝剩的牛奶倒在第二组已软弱待毙的老鼠笼子里；第二天他发现第二组的老鼠安然无恙，恢复了生机。
于是，他继续给第二组的老鼠喂饲牛奶，结果第二组老鼠和第一组老鼠一样健康地成长。
这说明牛奶有“起死回生”的功能。
为了进一步证实牛奶的功效，鲁宁又将老鼠分成三组做实验，第一组饲以普通食物；第二组饲以精制食物和少量牛奶；第三组饲以精制食物。
结果第一、二组老鼠健康成长，第三组老鼠不久就死亡了。
于是，鲁宁将实验写成论文发表，说明牛奶含有一种生命所必需的要素，生物缺乏它就会死亡。
鲁宁的科学实验报告首次揭开了维生素的奥秘，引起了全球的医学专家、化学家、营养学家、生物学家纷纷探索“生命必需的要素”。

编辑推荐

《维生素与人体健康》由金盾出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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