

<<健康需要维生素>>

图书基本信息

书名：<<健康需要维生素>>

13位ISBN编号：9787538137361

10位ISBN编号：753813736X

出版时间：2003-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张宏

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>

## <<健康需要维生素>>

### 内容概要

本书首先介绍了维生素的使用常识，维生素缺乏的原因，判断自己是否缺乏维生素的方法。重点介绍了维生素的神奇功效，包括维生素治疗功能、保健功能、美容减肥功效、延年益寿功效，对维生素作为辅助药物治疗各种常见病和保健作用的知识进行了详细的论述。还介绍了日常生活中补充维生素的方法以及服用维生素的食物和药物禁忌。本书在帮助您预防疾病的发生、防患于未然的同时，也将为您的身体送去一份健康，为您的生活送去一份平安。

<<健康需要维生素>>

书籍目录

第1章 了解维生素 1.维生素的家庭成员 2.维生素的有趣发现 3.维生素与人体的关系 4.维生素的每日需要量 5.胡萝卜素是维生素吗?  
6.万能的维生素 7.维生素的适用量 8.维生素摄入过量的自我检测方法第2章 维生素缺乏的原因及自我检测 1.大部分维生素不能在人体内合成 2.饮食结构不合理导致维生素缺乏 3.生理功能低下导致的维生素不足 4.烹调方法不当造成维生素流失 5.大量饮酒与维生素缺乏 6.长期使用电脑者容易缺乏维生素 7.特殊生理时期造成维生素缺乏 8.缺乏维生素A时的症状 9.缺乏维生素B族时的症状 10.缺乏维生素C时的症状 11.缺乏维生素D时的症状 12.缺乏维生素E时的症状 13.缺乏维生素K时的症状 14.缺乏泛酸时的症状 15.缺乏叶酸时的症状 16.缺乏烟酸时的症状 17.缺乏生物素时的症状 18.哪些人容易缺乏维生素 19.缺乏维生素的临床检查第3章 维生素的临床检查 1.维生素A可治疗夜盲症 2.维生素B1能治脚气病 3.神经痛别忘了维生素B1 4.牙齿松动和牙龈出血应服用维生素C 5.维生素C与抗感染 6.维生素C能治疗便秘 7.维生素C有降低胆固醇的功效 8.维生素E可防流产 9.维生素D可使骨骼强健 10.维生素E与不孕症 11.维生素E可治疗消化性溃疡病 12.维生素E可治疗头痛 13.用维生素E和维生素C控制白内障 .....第4章 维生素可以强身健体第5章 维生素可以美容减肥第6章 维生素可以延年益寿第7章 怎样补充维生素附录

<<健康需要维生素>>

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>