

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

图书基本信息

书名：<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

13位ISBN编号：9787538153361

10位ISBN编号：7538153365

出版时间：2008-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄昀

页数：154

字数：120000

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>

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

内容概要

维生素虽然只是小兵，却具有维持健康的超强能力；当其遇到矿物质，其间微妙关系更是营养均衡的关键。

最好的维生素摄取方式是从均衡饮食中获得，但烹调方法中却隐藏了许多营养流失的陷阱，注意调理大忌，避免吃进一肚子美味但养分早已流失的食物。

在本书中，你将接触到各种与我们的身体和生活息息相关的维生素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该维生素的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充维生素，推迟衰老来临的脚步。

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。

为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体质与健康、运动与健康、健康与营养、运动与营养及青少年相关健康问题的研究。

曾参与《学校体育与健康知识》、《运动损伤双语教程》和《2005广西国民体质监测报告》等书籍的编写；撰写多篇大众健康类论文，发表并获奖；目前主持一项自治区教育厅课题研究工作。

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

书籍目录

专家的话：维生素——身体健康的微妙使者PART 1 维生素A 强身明目的首要元素 维生素A小档案
补维生素A话题 话题NO.1 维生素A对人体健康有哪些重要作用？
话题NO.2 维生素A缺乏会引起哪些疾病？
话题NO.3 怎样的生活（饮食）习惯容易缺乏维生素A？
话题NO.4 补充维生素A越多越好吗？
话题NO.5 如何合理补充维生素A？
话题NO.6 哪些食物中含有丰富的维生素A？
富含维生素A的食材及营养菜谱鉴材 猪肝 翠绿肝片汤 爽口猪肝 南瓜 南瓜菠菜羹
南瓜浓汤 胡萝卜 胡萝卜虾肉酱 胡萝卜烩双菇 羽衣甘蓝 甘蓝烩鲜鱿 凉拌三蔬
哈密瓜 密瓜虾仁 红藏 油煎薯饼 薯香牛肉 红辣椒 红椒瓜条 红椒爆腰花PART 2
维生素B1 粗粮中的宝贝 维生素B1小档案 补维生素B1话题 话题NO.1 维生素B1对人体身体有什么
益处？
话题NO.2 人体是否容易缺乏维生素B1？
话题NO.3 哪些不良的生活（饮食）习惯夺走了食物中的维生素B1？
话题NO.4 哪些人对维生素B1的需要量会增加？
话题NO.5 哪些食物富含維生素B1？
富含维生素B1的食材及营养菜谱鉴析 燕麦 燕麦果泥 玉米须燕麦粥 小米 小米羊肉粥
大麦 大麦粥 土豆 芝麻土豆饼 醋熘土豆丝 玉米（鲜） 奶香玉米 火腿玉米羹
葵花子（生） 葵花子拌菜心 豌豆 什锦豌豆 豌豆鸡丝PART 3 维生素B2 皮肤健康的秘
密PART 4 泛酸（维生素B5）减压的好帮手PART 5 维生素B6 健康多面手PART 6 维生素B12 血液健康的
保护神PART 7 叶酸 蔬菜中的优生法宝PART 8 维生素C 激发活力的精灵PART 9 维生素E 天然的抗氧化
剂

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

章节摘录

插图：

<<维生素只能从食物中获取的营养素>>

编辑推荐

《维生素:只能从食物中获取的营养素》由辽宁科学技术出版社出版。
天然的抗氧化剂、激发活力的精灵、菜叶中的优生法宝、血液健康的保护神、健康多面手、减压的好帮手、皮肤健康的秘密、粗粮中的宝贝、强身明目的首要元素。

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>