

<<科学补充维生素>>

图书基本信息

书名：<<科学补充维生素>>

13位ISBN编号：9787538426175

10位ISBN编号：7538426175

出版时间：2003年1月1日

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：苗青编

页数：166

字数：154000

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>

## <<科学补充维生素>>

### 内容概要

本书面向大众，分为四大部分。

第一部分您了解维生素吗，介绍了有关维生素的常识，提倡摄取维生素首选天然食物，介绍了如何补充维生素制剂，不要滥补维生素，服用维生素注意事项等；第二部分维生素的天然食物源，介绍了富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素C、维生素E、维生素P的食物；第三部分这些知识您应该懂得，比较详细地介绍了维生素的临床知识，以及应该掌握的内容；第四部分哪些维生素适合您，介绍了特殊人群、患病人群补充维生素的参考剂量。

本书的目的是面向社会普及维生素知识，启发和引导人们正确认识维生素、科学补充维生素。

本书深入浅出，通俗易懂，适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭保健顾问。

## <<科学补充维生素>>

### 书籍目录

您了解维生素吗 维生素的发现 什么是维生素 维生素的计量单位 维生素的主要功能 维生素如何发挥作用 不同人群对各种维生素的需要不同 摄取维生素首选天然食物 多数人膳食维生素不足量 人体内维生素缺乏的症状 人体内维生素缺乏的原因 怎样摄取食物才能满足对维生素的需求 避免食物中的维生素人为的流失 补充维生素制剂成为时尚 可供你选择的维生素制剂 补充维生素制剂不能代替膳食中维生素 天然与合成的维生素哪种好 补充维生素也要讲平衡 服用复合维生素效果更好 不要滥补维生素 如何服用维生素效果最佳 检验前一天不要服维生素 服用某些维生素时也需忌口 服用维生素注意事项 与维生素有关的现象 维生素产品在全世界有巨大需求 维生素的天然食物来源 富含维生素A的食物 富含维生素B1的食物 富含维生素B2的食物 富含维生素B6的食物 富含维生素B12的食物 富含维生素C的食物 富含维生素E的食物 富含维生素P的食物 这些知识您应该懂得 维生素A 关于维生素A的一般知识 维生素A对视力的影响 缺乏维生素A会使皮肤老化 儿童维生素A缺乏现象不可忽略 维生素A使儿童增强免疫力 维生素A的临床新用途 维生素A的毒副作用 维生素B B族维生素的有协同作用 B族维生素的摄取.....哪些维生素适合您

<<科学补充维生素>>

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>