

<<超级维生素>>

图书基本信息

书名：<<超级维生素>>

13位ISBN编号：9787563916320

10位ISBN编号：7563916326

出版时间：2006-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张莹

页数：165

字数：200000

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>

<<超级维生素>>

内容概要

每一天，我们要健康地生活，朝着梦想步步迈进，身体上都离不开维生素的支持。是维生素让我们每一天都可以有这样的感觉：一切正常！每餐之后，从食物中摄人的维生素B3会为身体增加能量；维生素B6会促进核酸合成，防止机能老化；而维生素B12会在吸收时与钙结合，使脂肪，碳水化合物、蛋白质适宜地为人体利用，并让我们的注意力和记忆力得到增强。

经常上夜班的人可以从牛奶，黄油、蛋黄等食物中补充充足的维生素D；甜食爱好者需要大量补充的维生素B1，可以从糙米、燕麦、坚果、芝麻中获得；想要减轻压力和抗忧郁可以多吃些富含叶酸的菠菜、大豆。

仔细了解本书为你介绍的13种维生素及富含维生素的食物，你会发现它们不但能带给你营养与健康，还能增加生活乐趣、提高你的生活质量。

如果每天都拥有足够的维生素，我们的明天将会更精彩。

<<超级维生素>>

书籍目录

维生素A—明眸活肤源 维生素B1—能量“加油站” 维生素B2—健身“精英” 维生素B3(烟酸)—私人“美容院” 维生素B5(泛酸)—绿色“SPA” 维生素B6—人体“建筑师” 维生素H(生物素)—神秘“造型师” 维生素B9(叶酸)—生命“解码器” 维生素B12—营养“大本营” 维生素C—免疫“先锋” 维生素D—阳光“储备室” 维生素E—保鲜精灵 维生素K—血液“小护士”

<<超级维生素>>

章节摘录

书摘 解读轻身密码 人们都知道运动对人体是非常有益处的，尤其是有氧运动。它利用身体各部门肌肉群做长时间的、连续不断的、有节奏的运动，帮助身体各组织器官，诸如心脏、肺、血液运输系统等，能较快地、有效地利用氧，使身体各部分得到有效的氧供应。

经常做有氧运动的人可以坚持工作更长时间，更加充满活力，疲劳后的恢复时间缩短。维生素B2是人体细胞中促进氧化还原的重要物质之一，它对运动多的人来说是非常有用的。维生素B2具备抗氧化功能，可以防止自由基袭击肌肉组织和关节，使你的运动实效倍增。

摄取很多维生素B2以后，身体内的脂肪会明显地减少，多余的赘肉就不容易产生了。翻遍各国文字编撰的“人体生理学”，减掉脂肪细胞内贮存的脂肪都是必须由“脂肪代谢”这个过程来完成的。

高温蒸得全身排出大量的汗水，抹在皮肤上的减肥膏、减肥香皂分解皮下脂肪，都丝毫动摇不了脂肪细胞，这个时候，就只有求助于维生素B2。

维生素B2被医学专家称为“脂肪代谢的使者”，它不但可以加快脂肪代谢的速度，而且还能让对人体有利的少量脂肪细胞很好地被人体吸收利用。

维生素B2通过减少身体多余脂肪，也避免了动脉硬化的发生。

维生素B2在维持人体正常机能方面发挥重要作用，如果缺乏维生素B2，就会影响体内生物氧化进程，发生代谢障碍，导致物质代谢紊乱，引起舌炎、唇炎等病症。

缺乏维生素B2会影响生物氧化，当气温在零度以下，相对湿度亦较低时，容易诱发或加重维生素B2的缺乏。

摄取维生素时除了要日摄入量外，还应注意针对不同的身体状况，下面看看除了运动、减肥之外，人体还在哪些情况需要补充维生素B2。

P031插图

<<超级维生素>>

编辑推荐

营养学专家推荐的13种凝聚营养精华的维生素，让您享受健康生活新理念！
仔细了解本书为你介绍的13种维生素及富含维生素的食物，你会发现它们不但能带给你营养与健康，还能增加生活乐趣、提高你的生活质量。
如果每天都拥有足够的维生素，我们的明天将会更精彩。

<<超级维生素>>

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>