

<<来自维生素的报告>>

图书基本信息

书名：<<来自维生素的报告>>

13位ISBN编号：9787801948328

10位ISBN编号：7801948327

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：林缎莲

页数：454

字数：354000

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>

## <<来自维生素的报告>>

### 内容概要

本书分九章介绍了维生素在人类生命中的重要作用、各种维生素的生物特性，人体在缺乏各种维生素时出现的症状或疾病，以及预防和治疗维生素缺乏病的方法，特别强调了一定要科学、合理地摄取维生素，不能超量长期的滥用，以避免维生素缺乏和过量对身体造成损害。

书中还介绍了常用维生素制剂和天然食物中的维生素，并推荐了一批补充维生素的食疗验方。

内容全面，叙述深入浅出，通俗易懂，是社区保健工作人员和广大群众提高保健知识，科学生活、健康生活的良好参考书。

## <<来自维生素的报告>>

### 作者简介

林缎莲，台湾森达茂生顾问有限公司董事长、伟祥园艺造景事业有限公司总经理、蕾荻国际美容连锁教育总监及总经理。

现为美国国际中医师、美国医学美容讲师、香港国际中医药研究学院中医全科学士、国际美容化妆硕士。

现兼任台湾推广教育中心及中医美容经络疗法讲师、元智大学民

## <<来自维生素的报告>>

### 书籍目录

第一章 维持生命的健康要素 一、维生素的发现 二、什么是维生素 三、维生素的作用 四、维生素的种类与名称 五、维生素,你从哪里来 六、服用维生素要走出误区 七、维生素的含量如何表示 八、维生素失调的原因剖析 九、看自己缺不缺维生素 十、溶水与溶脂的差异 第二章 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 第三章 水溶性维生素 一、子女最多的B族维生素 二、维生素B1 三、维生素B2 四、泛酸 五、烟酸 六、维生素B6 七、生物素 八、叶酸 九、维生素B12 十、胆碱 十一、维生素C 第四章 天然食物中的维生素 第五章 维生素与养生保健 第六章 维生素可以防病治病 第七章 维生素让你更健康 第八章 常用维生素制剂简介 第九章 补充维生素的食疗验方

<<来自维生素的报告>>

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>