

<<维生素全书>>

图书基本信息

书名：<<维生素全书>>

13位ISBN编号：9787810364935

10位ISBN编号：7810364936

出版时间：2003

出版时间：汕头大学出版社

作者：维生素工作室

页数：165

字数：50000

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>

## <<维生素全书>>

### 内容概要

最好的维生素摄取方式是纵均衡饮食获得，但烹调方法中却隐藏了许多营养流失的陷阱；8项调理大忌，避免吃进一肚子美味但美分早已流失的食物。

本书依据要点——食物中的维生素、维生素/矿物质补充品大观、健康如分的维生素摄取法。

## <<维生素全书>>

### 书籍目录

你的维生素IQ有多高？

每日营养素建议摄取量第一篇 进入维生素世界 维生素总动员 食物中的维生素 调理方式与维生素 维生素/矿物质补充品大观 维生素/成物质补充品成分标签完全解读 维生素速配摄取法 维生素/矿物质补充品大补贴 一天补充一次维生素 药物与维生素/矿物质的危险关系 健康加分的维生素补给站第二篇 维生素家族导览 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B6 维生素B12 生物素 叶酸 烟硷酸 泛酸 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K第三篇 矿物质家族导览 硼 钙 铬 钴 铜 氟 碘 铁 镁 锰 钼 磷 钾 硒 钠 硫 钒 锌第四篇 维生素/矿物质让你更健康 成长阶段与维生素/矿物质的亲密关系 婴幼儿及儿童需要的维生素/矿物质 青少年需要的维生素/矿物质 成年人需要的维生素/矿物质 更年期及银发族需要的维生素/矿物质 生活型态与维生素/矿物质的亲密关系 孕妇及哺乳妇女需要的维生素/矿物质 学生需要的维生素/矿物质 上班族及外食族需要的维生素/矿物质 蓝领族及夜间工作者需要的维生素/矿物质 素食族及肉食族需要的维生素/矿物质 烟酒族及咖啡族需要的维生素/矿物质第五篇 市售含维生素/矿物质产品总体验第六篇 维生素/矿物质补充品完全购买指南

<<维生素全书>>

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>