

<<微量元素小兵立大功>>

图书基本信息

书名：<<微量元素小兵立大功>>

13位ISBN编号：9789867596376

10位ISBN编号：9867596374

出版时间：2005年05月16日

出版时间：元氣齋

作者：常存仁

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>

## <<微量元素小兵立大功>>

### 内容概要

顧名思義,「微量元素」就是人體的需要量極少,卻不可或缺;例如缺鋅會喪失味覺,食慾不振,下痢又掉髮;錳不足則影響生殖功能,缺鉻容易動脈硬化,缺硒使細胞受損;碘不足還會增加血脂膽固醇,缺鎂者常膀胱無力。

而硒可使抗體數量增強30倍,防感冒兼防癌;鋅協助製造膠原蛋白,增強前列腺功能;鉻能防眼疾與心血管病,銅、鈣、磷、鐵、錳、鎂、氟、碘等各有妙用。

本書介紹十多種微量元素及十六種維生素,詳細說明從日常生活中取得的方法,只要吃對了就能生龍活虎,所以說是小兵立大功。

<<微量元素小兵立大功>>

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>