

人体不可缺少的4%



[人体不可缺少的4%_下载链接1](#)

著者:野口哲典

出版者:

出版时间:2012-3

装帧:

isbn:9787514603644

《人体不可缺少的4%:你了解身体必须的矿物质吗?》介绍以金属元素为代表的矿物质，用通俗易懂的语言解释它们发挥了怎样的作用。从我们所熟知的钙、钠、钾，到硒、

钼、钴、铬等比较陌生的金属，都将一一介绍。亲爱的读者朋友们，您难道不想知道硒、钼这样的矿物质发挥了怎样的作用吗？

阅读完《人体不可缺少的4%:你了解身体必须的矿物质吗?》后，您将会发现这些矿物质，原来在发挥着让人意想不到的多种重要作用，您还会比以前更加关注饮食。当您感到不知道为什么近来总是心情郁闷、无精打采的时候，就会想到这可能与某种矿物质的摄入不足有很大关系。关于这一点，请不必担心，《人体不可缺少的4%:你了解身体必须的矿物质吗?》还介绍了各种矿物质适合人体摄入的量，并且介绍了含有这些矿物质的食品，敬请参考。

作者介绍:

目录:

[人体不可缺少的4%_下载链接1](#)

标签

营养学

科普

生活

理工

健康

评论

吃鸡蛋，牛奶，豆类，肉和肝脏，蔬菜水果，海产品如鱼肉紫菜海苔等等。最后要是给个食谱就更好了。 科学养生，从青年做起。

专业数据

[人体不可缺少的4%_下载链接1](#)

书评

[人体不可缺少的4%_下载链接1](#)