

科学补充维生素



[科学补充维生素 下载链接1](#)

著者:苗青编

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003年1月1日

装帧:平装

isbn:9787538426175

本书面向大众，分为四大部分。第一部分您了解维生素吗，介绍了有关维生素的常识，提倡摄取维生素首选天然食物，介绍了如何补充维生素制剂，不要滥补维生素，服用维生素注意事项等；第二部分维生素的天然食物源，介绍了富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素C、维生素E、维生素P的食物；第三部分这些知识您应该懂得，比较详细地介绍了维生素的临床知识，以及应该掌握的内容；第四部分哪些维生素适合您，介绍了特殊人群、患病人群补充维生素的参考剂量。本书的目的是面向社会普及维生素知识，启发和引导人们正确认识维生素、科学补充维生素。

本书深入浅出，通俗易懂，适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭保健顾问。

作者介绍:

目录: 您了解维生素吗
维生素的发现

什么是维生素
维生素的计量单位

维生素的主要功能

维生素如何发挥作用

不同人群对各种维生素的需要不同

摄取维生素首选天然食物

多数人膳食维生素不足量

人体内维生素缺乏的症状

人体内维生素缺乏的原因

怎样摄取食物才能满足对维生素的需求

避免食物中的维生

• • • • • (收起)

[科学补充维生素](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[科学补充维生素](#) [下载链接1](#)

书评

[科学补充维生素](#) [下载链接1](#)