

# 最适合你的维生素补充事典



[最适合你的维生素补充事典 下载链接1](#)

著者:安田和人

出版者:科学出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030129642

本书详细介绍了：必知的维他命常识、如何有效摄取维他命、维他命对疾病的效用、维他命可预防的疾病、维他命可增强体质及特殊功能。知识含量丰富，科学易懂，是人们必备的常识。

作者介绍：

目录: 序言

维生素智商测验

第1章 确保健康的维生素知识

1 维生素对健康有益

2 维生素是不可或缺的营养物质

3 维生素未必是强精剂

4 节食的人更需要维生素

5 维生素和矿物质各有不同

6 维生素和酶的区别

7 维生素C没有颜色

8 表示维生素的单位名称

.....

第2章 由食物中有效摄取维生素的方法

.....

第3章 维生素对疾病的效用

.....

第4章 增强体质的维生素

.....

第5章 维生素的独特功能

.....

· · · · · (收起)

[最适合你的维生素补充事典](#) [下载链接1](#)

标签

生

保健

评论

[最适合你的维生素补充事典 下载链接1](#)

书评

[最适合你的维生素补充事典 下载链接1](#)