

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](#)