

维生素及矿物质必备书



[维生素及矿物质必备书_下载链接1](#)

著者:杜冠华

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2003-2-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534923777

《维生素及矿物质必备书:原维生素及矿物质白皮书修订本》旨在普及维生素、矿物质知识、树立正确的补充观念, 提供科学的补充方法, 纠正补充维生素和矿物质的误区, 为提高全民健康作出贡献。通过日常饮食所摄入的维生素和矿物质并不能满足人体的全部需求, 因此需要每天补充。

补充必须强调平衡。人体不可能只缺乏一种营养素, 而营养素之间关系密切, 所以必须选择组合型维生素及矿物质补充剂。

但当今市场上产品的配方多来自西方国家。饮食习惯和体质的不同, 决定了中国人所缺的维生素和矿物质与西方人不同, 使用西方国家配方并不科学。

然而, 目前大多数中国人对此知之甚少, 导致盲目补充的现象比比皆是。建立科学补充

营养素的观念，成为改善中国人营养状况的当务之急。

作者介绍:

目录: 第一章 中国政府重视营养
第二章 基本知识
第三章 维生素家族
第四章 矿物质
第五章 女士美丽在营养中诞生
第六章 儿童、青少年茁壮成长靠营养
第七章 中老年人健康长寿话营养
第八章 中国人如何补充营养素
第九章 给你一个健康计划
第十章 有问必答
· · · · · (收起)

[维生素及矿物质必备书](#) [下载链接1](#)

标签

营养学

保健

健康

芳香疗法

营养

评论

[维生素及矿物质必备书](#) [下载链接1](#)

书评

[维生素及矿物质必备书 下载链接1](#)