

维生素



[维生素_下载链接1](#)

著者:北京瑞雅文化传播有限公司

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-2-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501947645

维生素是营养素的一种，食物中的成分包括碳水化合物、脂肪、糖类、蛋白质、矿物质、维生素六大类营养素。

维生素是人体内酶系统的辅助成分，参与人体广泛的生化反应，调节人体和代谢功能，虽然需要量很少，但是人体一旦缺乏维生素就会导致新陈代谢失去平衡，免疫力下降，各种疾病就会乘虚而入。

作者介绍:

目录: 维生素，维持生命的营养素
维生素的故事
关于维生素Q&A
维生素补充技巧面面观
健康新素食手册
维生素与现代生活族
一 维生素A “明眸皓齿” 的维生素
二 维生素B1 糖类代谢的精神卫士
三 维生素B2 脂肪代谢的维生素
四 维生素B6 女性的维生素
.....
附录一 维生素-览表
附录二 现代文明病与维生素
附录三 常见食物的维生素快速导览表
· · · · · (收起)

[维生素_下载链接1](#)

标签

评论

[维生素_下载链接1](#)

书评

[维生素_下载链接1](#)