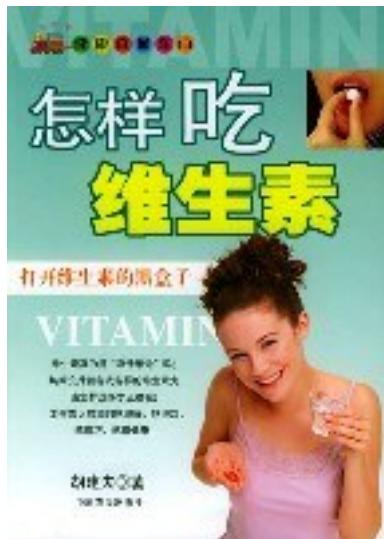


# 怎样吃维生素



[怎样吃维生素 下载链接1](#)

著者:胡建夫

出版者:中原农民出版社

出版时间:2005-4

装帧:平装

isbn:9787806418444

在充满竞争压力的现代社会中，拥有健康的身体是制胜的基本条件。不论立下的志向是叱咤商场的企业家、纵横政坛的民意代表、培育英才的教育家，甚或只想当一名为生活打拼的市井小民，如果没有强健的体魄，所有的梦想都仅是镜花水月。

值得庆幸的是，维生素的研究日趋进步，就忙碌而无暇保养身体的人来说，无疑是一大福音。除此之外，先天体质较弱或孕妇、儿童等，都能藉由补充维生素而有所帮助，若能再注意日常饮食，做些运动并保持心情愉快，相信您已经掌握了“赢”的先机。

不过，即使是仙丹妙药也有正确的使用方法，对人类有益的多种维生素和琳琅满目的健康食品，近年来在市面上大行其道，除了提供便捷的营养摄取之外，是否也可能造成不适及负担？

如何吃得好、吃得对、吃得巧？本书以轻松又不失专业的口吻，一一为读者道出。内容包括：“打开维生素的黑盒子”、“您的观念及格吗？”“时髦的健康食品”等，辅以生动有趣的生活小故事，让人更容易地了解其中的内涵。

作者介绍:

目录:

[怎样吃维生素 下载链接1](#)

标签

评论

---

[怎样吃维生素 下载链接1](#)

书评

---

[怎样吃维生素 下载链接1](#)