

维生素全典



[维生素全典_下载链接1](#)

著者:中国烹饪协会美食营养专业委员会

出版者:北京出版社

出版时间:2005-8

装帧:简装本

isbn:9787200061154

鉴于维生素和矿物质在维系人体健康方面的特殊地位，您在迈向健康的路途中，第一步就是要了解它们，熟悉它们，让它们为您服务。

本书将向您全面介绍数十种人体必需的维生素和矿物质，包括其主要功用、缺乏和过量时的表现、需要的人、补给须知、食物来源、日摄取量等内容。同时，本书还针对不同

年龄、不同生活方式人群的特点，提出了科学的营养摄取方案。您完全可以对号入座，看看您特别需要什么样的维生素和矿物质，以及如何获得这些营养素。此外，我们还从日常生活中最容易获得的食物着手，全面分析了各种食物的营养成分，从五谷杂粮、蔬菜、水果到肉蛋水产、调味料，深入浅出地阐述了这些食物的营养功效和食用宜忌，让您在轻松地阅读中掌握健康之道。

作者介绍:

目录:

[维生素全典_下载链接1](#)

标签

维生素

烹饪美食

生活

养生

饮食

养生医学

大陆

健康管理

评论

我一直以为是维生素宝典……昨天整理房间的时候才发现是全典……OJZ

为了一篇论文

一本健康饮食参考书，还不错

希望自己快点变成健健康康小仙女

入门书

维生素还有很多未知的秘密等着人们去发现

[维生素全典_下载链接1](#)

书评

[维生素全典_下载链接1](#)