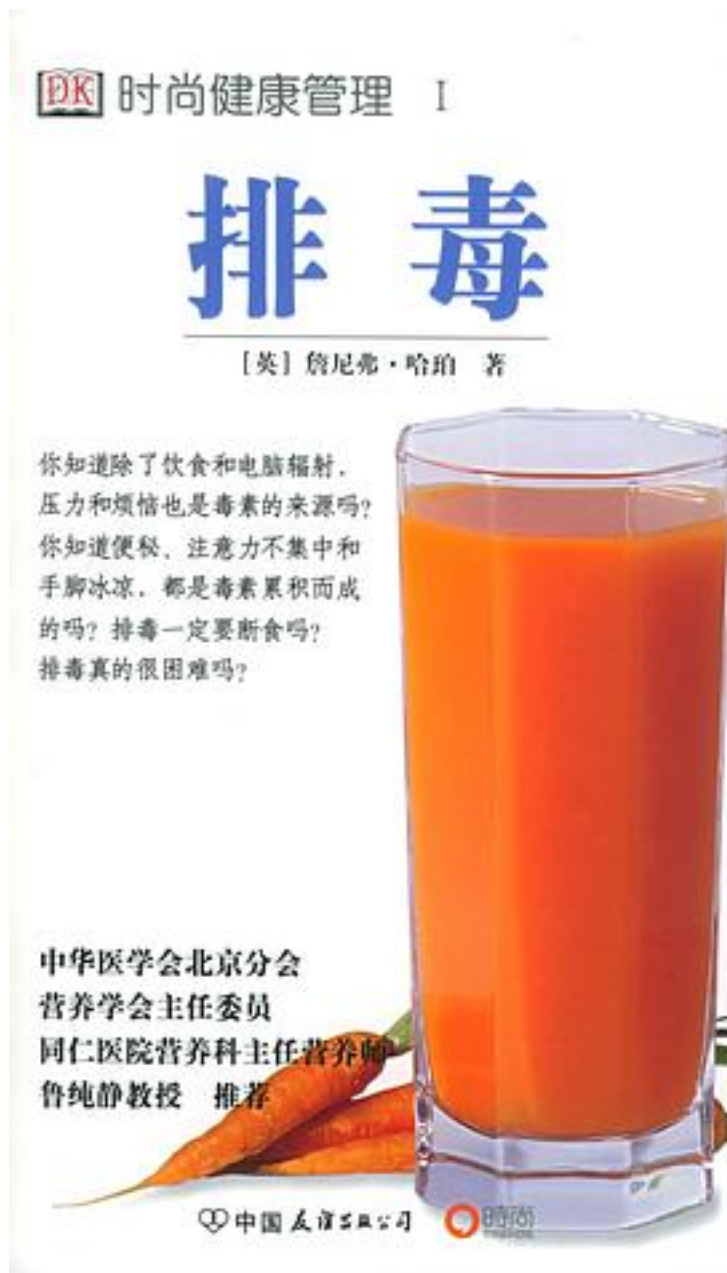


维生素与矿物质



[维生素与矿物质 下载链接1](#)

著者:[英]阿曼达·厄塞尔

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787505721166

维生素和矿物质是维持健康所必需的营养素，但我们常常没有正确的观念，本书除了条理分明地呈现必备知识外，也针对日常饮食摄取提供了准确而实用的建议。

- “科学化量表”具体呈现摄取必需营养素的习惯与偏差，让你依照评估结果，重新搭配饮食的建议，为你量身订做饮食日记。
- 人体必需13种维生素及16种矿物质，说明其重要性，明确指出吸收助力、阻力和注意事项。
- 均列28种重要营养滋补品，切合现代需求，提出明确的剂量、用途和注意事项。
- 以条列及表列方式针对各年龄层和各类疾病提供营养及生活建议。

作者介绍:

阿曼达·厄塞尔，营养学专家，身兼电视节目主持人、记者、作家及营养专栏编辑数职，专为英国国民饮食健康把脉，于1999年荣获英国年度健康专家奖。

目录:

[维生素与矿物质 下载链接1](#)

标签

健康

2010B

评论

[维生素与矿物质 下载链接1](#)

书评

其实 时尚健康管理 是一套丛书，这个书号下面共4本 每本 《排毒》
本书作者以使人“容易达成”为目标、以
“取代而非禁止”为原则改变日常饮食习惯，规划循序渐进的三阶?.. 市场价：19.9元
《维生素和矿物质》 维生素和矿物质是维持健康所必需的营养素，但我们常...

[维生素与矿物质 下载链接1](#)