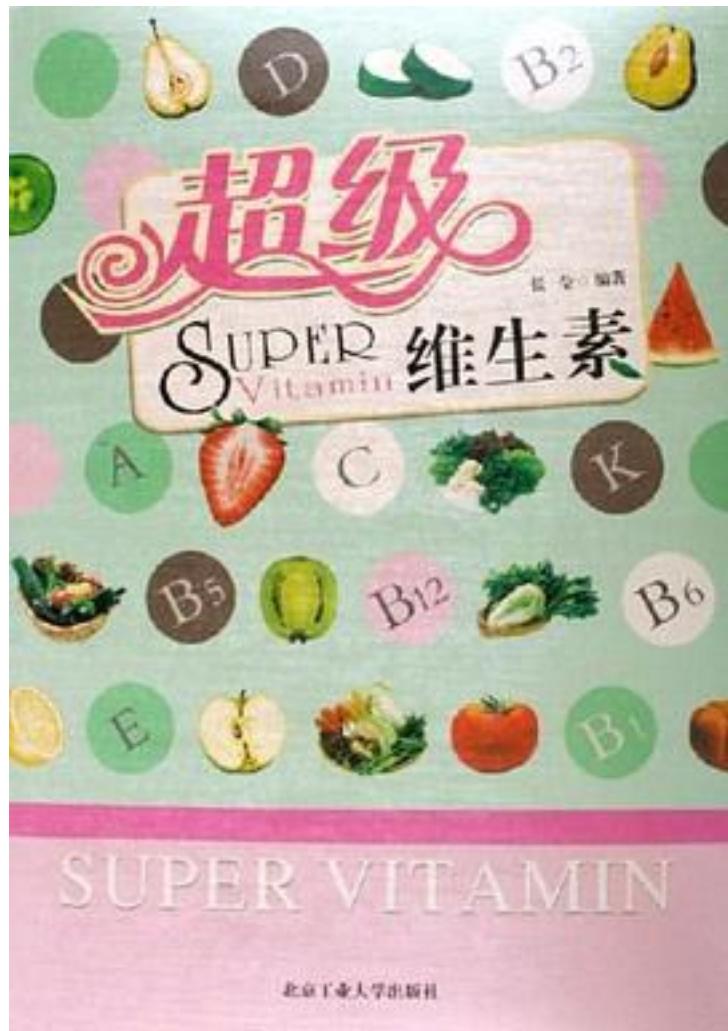


超级维生素



[超级维生素 下载链接1](#)

著者:张莹

出版者:北京工业大学出版社

出版时间:2006-4

装帧:简装本

isbn:9787563916320

营养学专家推荐的13种凝聚营养精华的维生素，让您享受健康生活新理念！仔细了解本

书为你介绍的13种维生素及富含维生素的食物，你会发现它们不但能带给你营养与健康，还能增加生活乐趣、提高你的生活质量。如果每天都拥有足够的维生素，我们的明天将会更精彩。

每一天，我们要健康地生活，朝着梦想步步迈进，身体上都离不开维生素的支持。是维生素让我们每一天都可以有这样的感觉：一切正常！每餐之后，从食物中摄人的维生素B3会为身体增加能量；维生素B6会促进核酸合成，防止机能老化；而维生素B12会在吸收时与钙结合，使脂肪、碳水化合物、蛋白质适宜地为人体利用，并让我们的注意力和记忆力得到增强。

经常上夜班的人可以从牛奶、黄油、蛋黄等食物中补充充足的维生素D；甜食爱好者需要大量补充的维生素B1，可以从糙米、燕麦、坚果、芝麻中获得；想要减轻压力和抗抑郁可以多吃些富含叶酸的菠菜、大豆。

仔细了解本书为你介绍的13种维生素及富含维生素的食物，你会发现它们不但能带给你营养与健康，还能增加生活乐趣、提高你的生活质量。如果每天都拥有足够的维生素，我们的明天将会更精彩。

作者介绍:

目录:

[超级维生素 下载链接1](#)

标签

维生素

健康

Biology

3星

评论

[超级维生素 下载链接1](#)

书评

[超级维生素 下载链接1](#)