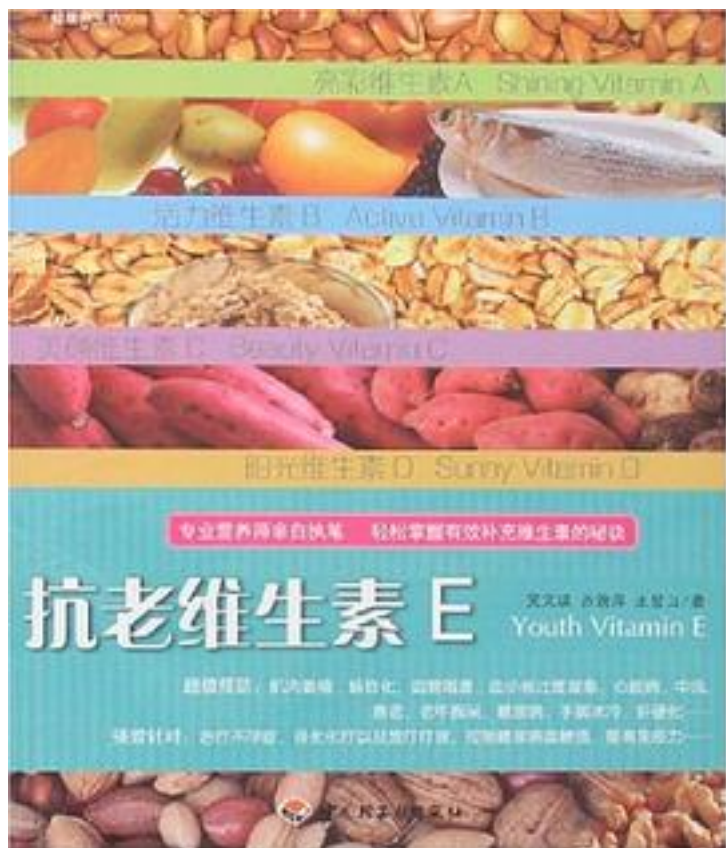


抗老维生素E



[抗老维生素E 下载链接1](#)

著者:吴文瑛

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787501954179

本书用简短的文字、丰富的图表告诉你：怎样获得维生素E最安全有效？哪些食物维生素E含量较丰富？该如何选择食用油？冷冻及油炸后食物中的维生素E还存在吗？维生素E的加分吃法及减分吃法是什么？如何在家DIY美味简易的维生素E食谱？食材真便宜、制作真简单、可以天天吃，这些你一定要吃到。如何选购维生素E保健品？要买脂溶性还是水溶性的补给品？天然的一定比较好吗？吃得太多会不会中毒？饭前吃还是饭后吃？药品极比食用级更有效吗？服用剂量高吸收比例也比较高吗？……这些你一定要了

解。

作者介绍:

目录:

[抗老维生素E_下载链接1](#)

标签

饮食/营养学

营养

健康

养生

评论

[抗老维生素E_下载链接1](#)

书评

[抗老维生素E_下载链接1](#)