

# 维生素



[维生素 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2006-8

装帧:

isbn:9787538146721

维生素是人体必需的营养素，可以维持人体健康，促进生长发育，调节生理功能。饮食是人们摄取维生素的主要方法。本书向您详细介绍了各种常见食物中的维生素含量，并且介绍了维生素对健康的影响和维生素缺乏对身体的危害，为您和您的家人提供健康指导。

饮食是生命活动的表现，也是治疗疾病和健康长寿的保证。对患者来说，合理平衡的营养饮食极为重要。“医食同源，药食同根”，表明营养饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之处，故营养科又有“第二药房”之称。合理的营养饮食可提高肌体预防疾病、抗手术和麻醉的能力，减少并发症，促进疾病的康复。在医学模式发生变化的今天，营养饮食的治疗作用越来越重要。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”是当今营养学家一致公认的最合理的营养饮食原则，这是我们祖先数千年前就已经提出的至理名言。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出疾病除了药物治疗外，还应重视营养饮食。“三分治，七分养”，营养饮食也在其中。维生素作为人体必需的营养素，对于生命过程有极为重要的作用。维生素是维护人体健康、促进生长发育和调节生理功能所必需的一类有机化合物。化学结构不同，生理功能各异。既不参加组织构成，也不供给能量。但能帮助肌体吸收大量能源和构成基本物质的原料，起到酶和激素一样的作用。维生素的种类很多，肌体很易缺乏。饮食营养应特别注意维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素B6、维生素PP(烟酸)等的缺乏。随着营养科学的发展，生活水平的提高，维生素的功效也日益备受重视。《维生素健康第一要素》介绍了各种维生素发现的历史、各种常见食物中维生素的含量及维生素对健康的作用和缺乏的后果。

作者介绍:

目录:

[维生素](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[维生素](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[维生素 下载链接1](#)