

维生素矿物质服用方法大全



[维生素矿物质服用方法大全_下载链接1](#)

著者:蔡美琴

出版者:上海文化出版社

出版时间:2006-8

装帧:简装本

isbn:9787806469187

一本普及率最高的营养保健学科普读物！传播营养保健新观念提供科学服用新方法，每个家庭都需要这样一本——最新营养保健观念、最具医学科学权威的维生素矿物质服用百科！书中深入浅出地介绍了有关的生物化学、生理学基础知识，尤其是对人体内吸收营养素的方式与原理的介绍；并对维生素矿物质诸种营养素与活性酶的关系以及对人体的影响作了科学合理的解释。如果您正在服用维生素，您必须阅读本书！

本书深入浅出地介绍了有关的生物化学、生理学基础知识，尤其是对人体内吸收营养素的方式与原理的介绍；并对维生素矿物质诸种营养素与活性酶的关系以及对人体的影响作了科学合理的解释。本书在阐述维生素矿物质与人体关系的同时，探索倍受关注的诸多慢性退行性代谢性疾病与人体营养合理摄入的关系；满足现代读者的知识需求。

保健品能为我们带来健康，但若缺乏正确的服用方法，它们可能成为健康杀手！本书着重联系现代人的生活习惯，全面解释维生素矿物质的科学服用方法和服用范围，涉及人们的烹调习惯、进食方式、生活环境及有害微量元素摄入的影响等等；在传播营养保健新观念的同时，提供一整套简明准确、易懂易学的服用方法，引导读者成为真正的健康赢家。

作者介绍:

目录:

[维生素矿物质服用方法大全_下载链接1](#)

标签

评论

[维生素矿物质服用方法大全_下载链接1](#)

书评

[维生素矿物质服用方法大全_下载链接1](#)