

本书在阐述维生素、矿物质与人体关系的同时，还探索了备受关注的诸多慢性代谢性疾病与人体营养合理摄入的关系，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，涉及人们的进食方式、烹调习惯、生活环境及有害微量元素摄入的影响等。

作者介绍:

目录:

[人体必需的营养素_下载链接1](#)

标签

医学

评论

[人体必需的营养素_下载链接1](#)

书评

[人体必需的营养素_下载链接1](#)