

小元素大健康



[小元素大健康_下载链接1](#)

著者:

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538435931

《小元素大健康》全面介绍了数十种人体必需的维生素和矿物质，包括其主要功用、缺乏和过量时的表现、需要的人群、补给须知、食物来源、日摄取量等内容。并详细介绍了各种维生素的功能及缺乏症，列出各种维生素摄取的科学性佐证，期待各位关心健康的读者能体会“为活得更健康而吃，而非为吃而生活”。

同时，《小元素大健康》还针对31种常见病的特点，提出了科学的营养摄取方案。使读者更方便可以对号入座，了解自己需要什么样的维生素和矿物质，以及如何获得这些营养素。此外，我们还从日常生活中最平常的食物着手，全面分析了各种食物的营养成分，从五谷杂粮、蔬菜、水果到肉蛋水产、饮品、调味料，深入浅出地阐述了这些食物的营养功效和食用宜忌，让您在轻松地阅读中把握健康与营养之道。

作者介绍:

目录:

[小元素大健康_下载链接1](#)

标签

生活保健

化学

健康

评论

[小元素大健康_下载链接1](#)

书评

[小元素大健康_下载链接1](#)