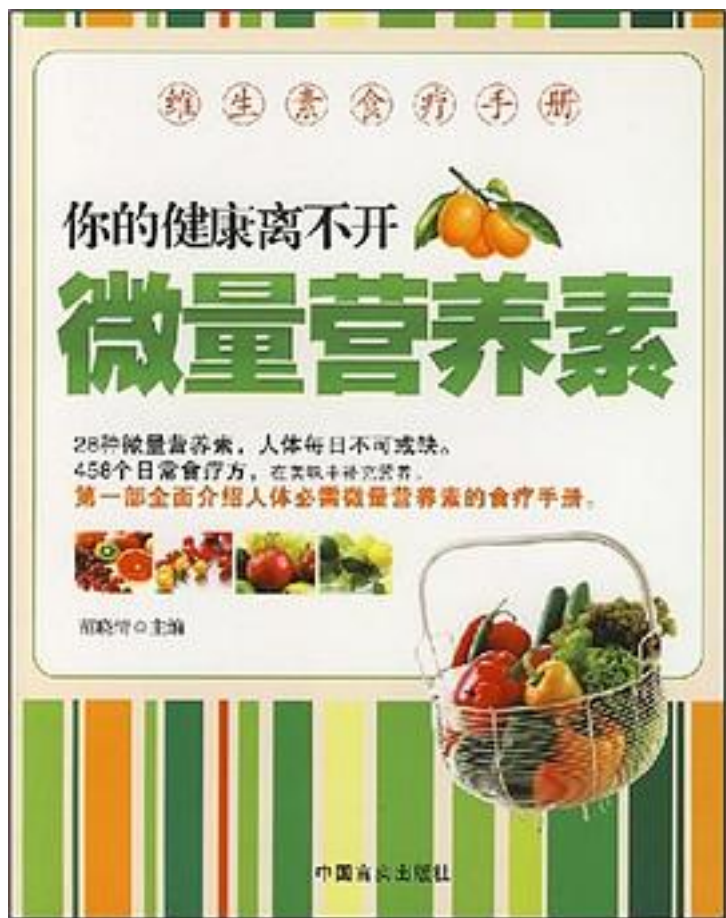


# 你的健康离不开微量营养素



[你的健康离不开微量营养素\\_下载链接1\\_](#)

著者:范晓清 编

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787802500617

《你的健康离不开微量营养素》主要内容：微量营养素是指人体必需的两类营养物质：维生素和微量元素。营养学专家告诉我们，人体每日所需营养分为六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素和常量元素）和水。在人体所需的营养素中，维生素和微量元素从摄入量、生理功能需求上看，都是“微不足道”的。可是，正

是这些“微不足道”的营养素，却在很大程序上决定了人体的健康与否。许多重大疾病的发生与微量营养素的缺乏有直接关系，这是被无数临床实践和大众的生活经验所证实的。

作者介绍:

目录:

[你的健康离不开微量营养素\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[你的健康离不开微量营养素\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[你的健康离不开微量营养素\\_下载链接1\\_](#)