

# 生命的能源



[生命的能源\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787560736792

《生命的能源:微量元素与维生素》将告诉大家它们的重要性，助您了解它们在体内的变化与产生的生理功能，科学地去选取各种食物，全面地、有目的地摄取营养，从而维持身体正常发展的需要。要健康长寿，保证旺盛的精力，就要坚持锻炼身体，培养规律的、良好的生活习惯，还必须注意对食物营养的摄取，以保证各种活动的能量来源。食物的营养成分叫做营养素，其中微量元素和维生素虽然在人体中含量甚微，但它们对机体的新陈代谢、生长发育、能量供应等却影响甚大，且无可替代，过多或过少都会罹患疾病。为保证身体健康与提高健康水平，就要对它们有一定的认识。

作者介绍:

目录:

[生命的能源\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[生命的能源\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[生命的能源\\_下载链接1](#)