

《阳光维生素D》

图书基本信息

书名：《阳光维生素D》

13位ISBN编号：9787501954209

10位ISBN编号：7501954208

出版时间：2006-6

出版社：中国轻工业出版社

作者：侯金杏

页数：87

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《阳光维生素D》

内容概要

人体所需的营养素包括较大的碳水化合物、蛋白质与脂肪三种宏量营养素，及量较少的维生素与矿物质两种微量营养素。

本书着重于营养观念的介绍，希望以简单的文字让大家更进一步地了解维生素的作用，而非盲目地补充维生素D。本书由发现维生素D的故事开始，接着让大家了解维生素D的外貌，进一步了解摄入体内的维生素是如何被身体所吸收的，最后告诉大家维生素D和哪些疾病息息相关。

附上简单的维生素D食谱，由新光医院的厨师为你亲身示范，让即使不擅烹调的读者也能通过自己动手的方式，轻松获得维生素D。

《阳光维生素D》

作者简介

侯金杏，现任新光医院营养师，静宜大学食品营养系毕业。

《阳光维生素D》

书籍目录

认识维生素D
什么是维生素D
维生素D的发现
维生素D的外貌
如何获取利用维生素D
维生素D的功能
维生素D是骨头的强化剂
维生素D战胜关节疾病
维生素D与癌症的新发现
维生素D可治疗牛皮癣
维生素D可以控制高血压
维生素D昭顾你的听觉
维生素D与发炎性肠炎
维生素D与钙质
为什么我们需要钙
维生素D与钙质的关系
影响钙质吸收的因素
钙质与疾病的关系
怎样获取维生素D与钙最健康
维生素D吃多少最健康
钙质吃多少最健康
怎么吃最恰当
补充维生素D，日晒很重要
缺乏时，会发生什么问题
过量是，会发生什么问题
哪些人容易缺乏维生素D
维生素D与钙质在哪里
维生素D的食物来源
钙质的食物来源
维生素D优质食谱
鲑鱼河虾鲑鱼乳酪豆干黄豆芥蓝
选购市售维生素D保健品的小常识

章节摘录

插图

《阳光维生素D》

精彩短评

- 1、很实惠，彩页，漂亮实用
- 2、看看如何健康养生，学习一些养生知识
- 3、纸张超好，物超所值，但是一大半光讲维生素D，然后是菜谱，有点沉闷
- 4、既不是科普读物，也不能做专业书籍，买后十分后悔。
- 5、这本书不错，物美价廉！
- 6、书的质量很好，这个价格非常超值。以后买书就在当当了！
- 7、厚厚的铜版纸，内容纸张厚实
- 8、寻找健康生活
- 9、还没有看，是买来给公司图书馆用的。
- 10、好书，学到好多之识。
- 11、全彩页，精美，内容丰富，有介绍，有表格数据，实用。
- 12、介绍维生素D。。。
- 13、给妈妈买的书。她很喜欢！！！！
- 14、医学知识开阔视野
- 15、健康生活用书，质量很好，内容也不错，喜欢。
- 16、薄，内容可以，印刷好，一般般
- 17、还好啦，看看再说喔！！！！！！！！
- 18、没看，5元买，纸质很好，划算
- 19、还行吧，很薄的一本书，纸质很好，帮助健康的，了解一下饮食方面的东西，更有助于健康。
- 20、书不厚，彩页的
- 21、he**anyi...有用
- 22、有些理论不是很认可
- 23、买的目的是了解一下维生素，看后确实收获不少。
- 24、特价抢购的，对维生素D有个具体了解也是有好处的。
- 25、健康养生坊 阳光维生素D健康养生坊 阳光维生素D
- 26、特价买的，超值，书的质量很好，内容也不错，学了不少东西。
- 27、有一点收获，不大
- 28、书是特价买的，不错，3元
- 29、一本很有知识性，实用性的书籍，值得购买~
- 30、全面了解维他命D！
- 31、书的印刷很好，发货快，送给妈妈，当菜谱用吧。
- 32、每个人都是健康生活的美好向往，不一定要认真的看书，买来若能有一点帮助就划算了，另外就是喜欢买一些有彩页的书来看。——笑笑评书
- 33、其实没什么用。

《阳光维生素D》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com