

# 《科学补充维生素》

## 图书基本信息

书名：《科学补充维生素》

13位ISBN编号：9787538426175

10位ISBN编号：7538426175

出版时间：2003年1月1日

出版社：吉林科学技术出版社

作者：苗青编

页数：166

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](http://www.tushu000.com)

# 《科学补充维生素》

## 内容概要

本书面向大众，分为四大部分。第一部分您了解维生素吗，介绍了有关维生素的常识，提倡摄取维生素首选天然食物，介绍了如何补充维生素制剂，不要滥补维生素，服用维生素注意事项等；第二部分维生素的天然食物源，介绍了富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素C、维生素E、维生素P的食物；第三部分这些知识您应该懂得，比较详细地介绍了维生素的临床知识，以及应该掌握的内容；第四部分哪些维生素适合您，介绍了特殊人群、患病人群补充维生素的参考剂量。本书的目的是面向社会普及维生素知识，启发和引导人们正确认识维生素、科学补充维生素。

本书深入浅出，通俗易懂，适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭保健顾问。

## 书籍目录

您了解维生素吗

维生素的发现

什么是维生素

维生素的计量单位

维生素的主要功能

维生素如何发挥作用

不同人群对各种维生素的需要不同

摄取维生素首选天然食物

多数人膳食维生素不足量

人体内维生素缺乏的症状

人体内维生素缺乏的原因

怎样摄取食物才能满足对维生素的需求

避免食物中的维生

# 《科学补充维生素》

## 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](http://www.tushu000.com)