

《维生素只能从食物中获取的营养素》

图书基本信息

书名：《维生素只能从食物中获取的营养素》

13位ISBN编号：9787538153361

10位ISBN编号：7538153365

出版时间：2008-2

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：黄昀

页数：154

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

《维生素只能从食物中获取的营养素》

内容概要

《维生素:只能从食物中获取的营养素》主要内容：维生素虽然只是小兵，却具有维持健康的超强能力；当其遇到矿物质，其间微妙关系更是营养均衡的关键。最好的维生素摄取方式是从均衡饮食中获得，但烹调方法中却隐藏了许多营养流失的陷阱，注意调理大忌，避免吃进一肚子美味但美分早已流失的食物。在《维生素》中，你将接触到各种与我们的身体和生活息息相关的维生素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该维生素的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充维生素，推迟衰老来临的脚步。

《维生素只能从食物中获取的营养素》

作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体质与健康、运动与健康、健康与营养、运动与营养及青少年相关健康问题的研究。曾参与《学校体育与健康知识》、《运动损伤双语教程》和《2005广西国民体质监测报告》等书籍的编写；撰写多篇大众健康类论文，发表并获奖；目前主持一项自治区教育厅课题研究工作。

《维生素只能从食物中获取的营养素》

书籍目录

专家的话：维生素——身体健康的微妙使者PART 1 维生素A 强身明目的首要元素 维生素A小档案
补维生素A话题 话题NO.1 维生素A对人体健康有哪些重要作用？ 话题NO.2 维生素A缺乏会引起哪些疾病？ 话题NO.3 怎样的生活（饮食）习惯容易缺乏维生素A？ 话题NO.4 补充维生素A越多越好吗？ 话题NO.5 如何合理补充维生素A？ 话题NO.6 哪些食物中含有丰富的维生素A？ 富含维生素A的食材及营养菜谱鉴材 猪肝 翠绿肝片汤 爽口猪肝 南瓜 南瓜菠菜羹 南瓜浓汤 胡萝卜 胡萝卜虾肉酱 胡萝卜烩双菇 羽衣甘蓝 甘蓝烩鲜鱿 凉拌三蔬 哈密瓜 密瓜虾仁 红藏 油煎薯饼 薯香牛肉 红辣椒 红椒瓜条 红椒爆腰花PART 2 维生素B1 粗粮中的宝贝 维生素B1小档案 补维生素B1话题 话题NO.1 维生素B1对人体身体有什么益处？ 话题NO.2 人体是否容易缺乏维生素B1？ 话题NO.3 哪些不良的生活（饮食）习惯夺走了食物中的维生素B1？ 话题NO.4 哪些人对维生素B1的需要量会增加？ 话题NO.5 哪些食物富含维生素B1？ 富含维生素B1的食材及营养菜谱鉴析 燕麦 燕麦果泥 玉米须燕麦粥 小米 小米羊肉粥 大麦 大麦粥 土豆 芝麻土豆饼 醋溜土豆丝 玉米（鲜） 奶香玉米 火腿玉米羹 葵花子（生） 葵花子拌菜心 豌豆 什锦豌豆 豌豆鸡丝PART 3 维生素B2 皮肤健康的秘密PART 4 泛酸（维生素B5）减压的好帮手PART 5 维生素B6 健康多面手PART 6 维生素B12 血液健康的保护神PART 7 叶酸 蔬菜中的优生法宝PART 8 维生素C 激发活力的精灵PART 9 维生素E 天然的抗氧化剂

《维生素只能从食物中获取的营养素》

章节摘录

插图：

《维生素只能从食物中获取的营养素》

编辑推荐

《维生素:只能从食物中获取的营养素》由辽宁科学技术出版社出版。天然的抗氧化剂、激发活力的精灵、菜叶中的优生法宝、血液健康的保护神、健康多面手、减压的好帮手、皮肤健康的秘密、粗粮中的宝贝、强身明目的首要元素。

《维生素只能从食物中获取的营养素》

精彩短评

- 1、一下买了好多书，还没看完，价格合理支持当当！
- 2、买了一大堆，还没有看，呵呵
- 3、还不错，值得看看。主要是给朋友买的。
- 4、这本书很好，买对了。日常生活需查找用。
- 5、这本书很详细的说明了各种维生素的功能、存在的食物及含量，还提供了一些的菜的制作方法，非常好。通俗易懂，建议想养生的人买来读一读。
- 6、对孩子的教育还是不错的，作为父母，必须要以身作则才行
- 7、有了解到很多知识,有用
- 8、这本书很好！很实用，下次还光临！快递也很快
- 9、菜谱有点简单
- 10、从生活出发，实用。
- 11、印刷质量不错，内容丰富，健康饮食很实用。
- 12、质量很不错，内容简洁明了，一目了然，很方便，不错。。。
- 13、食物中有博大精深的学问，这本彩图书很详细了罗列了我们生活中常见食物的特性、作用以及烹调的各种各样的方法，这对于我们的生活饮食有莫大的作用！
- 14、这个商品不错~经典经典！！！
- 15、图片色彩漂亮，对于家庭主妇来说很实用的书，可以按类别找到该吃的蔬菜水果！
- 16、懂得了平时要吃什么蔬菜很好
- 17、很好的书，和老婆一起研读，打算以后不买维生素丸子吃了，老婆很喜欢，并推荐给她姐姐和弟媳。
- 18、书还不错，内容有点少。
- 19、特价商品，太超值了，书的质量也不错~
- 20、比较无聊的书~~
- 21、多长点营养方面的知识，对身体有益。
- 22、补充维生素必备的书！
- 23、书很好，内容不错，快递也很快！收益超值！多多益善！
- 24、老妈还挺喜欢的
- 25、补补维生素
- 26、可以增加一些关于维生素的常识，打破一些误区。
- 27、特价一折买的价格不错 就是移仓好慢好慢啊
- 28、很好很不错哦！
- 29、Very Gooooooood!
- 30、不错，学到不少知识，受益匪浅。
- 31、书不错，就是来的时候，没有塑封 也不知道是忘了 还是烂了扔了
- 32、有些不够详细，不过和那便宜。
- 33、书的内容不错，但书开胶了，书的封面和封底都开胶了
- 34、很不错哦，值得一读。
- 35、维生素不可缺，少了不行，多了更不行。本书介绍了各种维生素的作用，存在方式，每日摄入量。还有好多菜谱。可以给全家人做菜了。
- 36、还算不错的一本书籍，可以看看啊
- 37、一本养生的书，介绍各种食物的好处。
- 38、有内容的丰富彩页，描述详尽~
- 39、为父母买的健康书
- 40、喜欢美食和下厨就买了
- 41、订单生成的当晚，就无法看到商品页面了，不知道什么原因！希望收到的是精品图书！
- 42、很不错的书。一元买的哦。超值。

《维生素只能从食物中获取的营养素》

- 43、健康书籍，值得一读。
- 44、书因为包装问题，收到有些折角，不过活动买的还是很值得的
- 45、不错，有菜谱参考～！可以学习着来！
- 46、还没来得及看，凑单的
- 47、全彩图很好！值得一看！
- 48、精装本，好看。老婆很喜欢。
- 49、让我能深入了解到食物含有什么维生素，可以很好的运用
- 50、从蔬菜中吸取营养绝对是对的
- 51、可以从书中了解到许多平时不知道的知识，让我们的生活更健康
- 52、5元促销买的，也就值这价。
- 53、还行，价格很超值，当个科学普及还可以的。
- 54、书刚到，一定要好好研读！
- 55、这本书我觉得很简单的，没有深入的介绍维生素。一般般。
- 56、一本营养资料参考书
- 57、还没有时间看，应该挺不错的
- 58、自己没有耐心了
- 59、维生素人体必须的，但是食物含有哪些维生素？可以从这本书中找到，长见识。我家宝也喜欢看
- 60、送给老人的书，我大体翻了翻，感觉内容不错。
- 61、讲的很全面，非常不错
- 62、对维生素的各个种类存在于食物中介绍较全面，便于了解和掌握，属于常识性介绍，对人们需要了解这些常识起到很好的指导作用。
- 63、生活的知识来自好书
- 64、维生素虽然只是小兵，却具有维持健康的超强能力；当其遇到矿物质，其间微妙关系更是营养均衡的关键。最好的维生素摄取方式是从均衡饮食中获得，但烹调方法中却隐藏了许多营养流失的陷阱，注意调理大忌，避免吃进一肚子美味但美分早已流失的食物。在本书中，你将接触到各种与我们的身体和生活息息相关的维生素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该维生素的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充维生素，推迟衰老来临的脚步。
- 65、不错的东西，支持，快递有点慢！
- 66、很实用也精美，值得一看，非常满意
- 67、年末特价抢的，超划算！不断学习，为健康生活而储备。内容不错，很好的一本书！
- 68、便宜，内容比较简单，可以偶尔看看
- 69、维生素人身体不可缺少的物质
- 70、这种书都差不多，就那样
- 71、很划算，不错，希望下次还有这个活动
- 72、参加活动，抢，囤。因抢的多，还没有看哟。但是河南洛阳送书人（女）服务态度特别的好，因我当时在外地无法接收书，洛阳又下雪，她雪中送炭。多次与我联系。辛苦送书人。我表示非常感谢。
- 73、到货快，此书暂没看，我想应是一本好书。
- 74、爱人让我买的，我觉得听爱人的话是对的
- 75、网上买书比较便宜，折扣大。感觉很好
- 76、好好好！本人喜欢
- 77、希望能在生活中有所帮助
- 78、这是本关于维生素获取的书，很好。
- 79、也是给自己和宝宝买的，学习才能进步
- 80、普通家常菜陪图片
- 81、书质量很好，内容详细，食材也是日常生活中的
- 82、简单健康实用
- 83、介绍的很详细、种类也够齐全。赞哦！
- 84、买回来基本上是一口气就读的差不多了，写的很好，很详细，对提升生活品质有帮助。

《维生素只能从食物中获取的营养素》

85、挺好的！书还是比较新。下次还会买的！

《维生素只能从食物中获取的营养素》

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