

《最适合你的维生素补充事典》

图书基本信息

书名：《最适合你的维生素补充事典》

13位ISBN编号：9787030129642

10位ISBN编号：7030129644

出版时间：2004-5-1

出版社：科学出版社

作者：安田和人

页数：215

译者：杨鸿儒

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

《最适合你的维生素补充事典》

内容概要

本书详细介绍了：必知的维他命常识、如何有效摄取维他命、维他命对疾病的效用、维他命可预防的疾病、维他命可增强体质及特殊功能。知识含量丰富，科学易懂，是人们必备的常识。

《最适合你的维生素补充事典》

书籍目录

序言

维生素智商测验

第1章 确保健康的维生素知识

1 维生素对健康有益

2 维生素是不可或缺的营养物质

3 维生素未必是强精剂

4 节食的人更需要维生素

5 维生素和矿物质各有不同

6 维生素和酶的区别

7 维生素C没有颜色

8 表示维生素的单位名称

.....

第2章 由食物中有效摄取维生素的方法

.....

第3章 维生素对疾病的效用

.....

第4章 增强体质的维生素

.....

第5章 维生素的独特功能

.....

《最适合你的维生素补充事典》

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