

# 《维生素》

## 图书基本信息

书名：《维生素》

13位ISBN编号：9787501947645

10位ISBN编号：7501947643

出版时间：2005-2-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司,北京瑞雅文化传播有限公司

页数：96

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)

# 《维生素》

## 内容概要

维生素是营养素的一种，食物中的成分包括碳水化合物、脂肪、糖类、蛋白质、矿物质、维生素六大类营养素。

维生素是人体内酶系统的辅助成分，参与人体广泛的生化反应，调节人体和代谢功能，虽然需要量很少，但是人体一旦缺乏维生素就会导致新陈代谢失去平衡，免疫力下降，各种疾病就会乘虚而入。

## 书籍目录

维生素，维持生命的营养素

维生素的故事

关于维生素Q&A

维生素补充技巧面面观

健康新素食手册

维生素与现代生活族

一 维生素A “明眸皓齿”的维生素

二 维生素B1 糖类代谢的精神卫士

三 维生素B2 脂肪代谢的维生素

四 维生素B6 女性的维生素

.....

附录一 维生素-览表

附录二 现代文明病与维生素

附录三 常见食物的维生素快速导览表

# 《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)