

《維生素礦物質事典》

图书基本信息

书名：《維生素礦物質事典》

13位ISBN编号：9789867469373

10位ISBN编号：9867469372

出版时间：2004年10月12日

出版社：三采

作者：三采文化

页数：272

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

內容概要

最完整實用的維生素礦物質的營養百科！

你常覺得疲倦不堪嗎？經常沒有活力、老是提不起勁嗎？而你知道嗎？其實只要多攝取含維生素A、B群、C、E，及鐵、鋅等天然食物，就對增強免疫力、改善體質很有幫助喔！

經痛是女性每月一次的大折磨，其實只要調整一下飲食內容，多攝取菸鹼酸、維生素B2、鈣、鎂等營養素，就能輕鬆而有效地舒緩這困擾許多女性的不適！

本書介紹35種身體必需的維生素與礦物質，詳其功效、缺乏症狀、吸收幫手與阻力、最佳攝取方式、特殊需求族群、及富含食物，也提醒過量攝取的結果、及每日建議攝取量等，還有營養師為國人量身訂做的最佳攝取排行榜，更針對排行食品算出每天建議攝取的食物份量，清楚了解一天吃幾克的此種食品就可達到攝取量！也針對年齡、族群、健康狀況等分類，整理出40種營養問題，將症狀、成因、注意事項、建議多攝取食物等列出，更詳列出了必須多補充的維生素、礦物質，讓你輕鬆解決可能面對到的營養問題！

此外，更整理了105種市售保健產品，不論是想從日常飲食調養者、或急需補充者，都可以從本書中獲得最實用的健康資訊！

《維生素礦物質事典》

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