

# 《维生素与健康》

## 图书基本信息

书名：《维生素与健康》

13位ISBN编号：9787542714077

10位ISBN编号：7542714074

出版时间：1998年5月1日

出版社：第1版 (1998年5月1日)

作者：王三根

页数：281 页

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)

# 《维生素与健康》

## 内容概要

什么是维生素？含量极少的维生素为什么会引起世界上这么多科学家的重视？维生素对人类营养、健康到底有什么作用？这本小书将有关维生素的科学知识溶于生动有趣的日常生活故事之中，撷取古今中外精彩事例，深入浅出地叙述维生素在我们生命进程中所扮演的重要角色，回答人们普遍关心的若干问题。在本书中你还会发现诸如维生素C能与猪肝同吃吗？学生考前应注意补充哪些维生素？为什么不宜专吃精米细面？蔬菜为什么不宜多煮？食生鱼为什么会缺乏维生素B1？制作和选购维生素强化食品要注意什么？为什么会得夜盲症、坏血病、佝偻病？以及维生素与美容、健齿、秀发、护肤、优生、抗癌等生活常识，而这些常识与正确认识、了解和应用营养要素之一——维生素有密切关系。

# 《维生素与健康》

## 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)