

《醫生教你這樣吃健康食品》

图书基本信息

书名：《醫生教你這樣吃健康食品》

13位ISBN编号：9789862590164

10位ISBN编号：9862590165

出版社：世潮出版有限公司

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

《醫生教你這樣吃健康食品》

內容概要

營養輔助食品的基本知識：何謂營養輔助食品？從認識營養補充品的基本相關知識開始，提供讀者正確資訊，進而能應用在日常生活中，當然，這也是您選購營養補充品的第一步。第2章 針對症狀使用營養補充食品：探討各種症狀以及疾病，應該如何解決。像因生活習慣不良所造成的疾病，又該如何預防與改善？如何有效地使用營養補充食品。針對自己的症狀及疾病，來選擇適合的營養補充食品。第3章 營養補充食品成分辭典：針對營養補充食品各項成分、功效、對身體產生何種影響、使用上注意事項等逐一說明。營養補充食品的基本成分、市面上常見的產品，總共152種，深入淺出的解說。本書特色: DHC研究顧問，日本保健食品研究第一把交椅告訴你如何依個人的【症狀】、【疾病】、【目的】、【生活習慣】來選擇7大類營養補充食品，14種維生素，12種礦物質，127種補助營養素容易感冒、過敏體質、慢性疲勞、注意力不集中、手腳冰冷、體溫調節機能失常、免疫力下降等症狀，幾乎可以說都是因微量營養素 維生素、礦物質不足、「營養不均衡」所引起！讓您輕鬆了解營養補充食品的正確用法。男女老少、任何年齡都可以安心食用的量身打造個人健康食品指南！附【維生素三餐攝取標準表】、【礦物質三餐攝取標準表】家庭必備營養補充食品專書！全家人的健康管理指南！市面上有許多產品都通稱為營養補充食品，但其成分與功效卻不相同。基本上，如果你的營養補充食品，是一般食物中便含有的微量營養素，只要小心勿攝取過量，並不會對你的健康造成太大問題；但如果是以特定的保健用途所製成的營養補充食品，因為原料可能是由中藥草、植物性化學物質與植物性雌激素等製成，由於個人體質不同，對於特定成分可能會產生過敏反應，在選擇營養補充食品的時候，必須要特別小心，選擇適合自己體質的營養補充食品非常重要。有許多相關食品因使用方法錯誤，或因標示錯誤，而造成食用者出現身體不適，反而危害到身體健康。所以，在使用上營養補充食品要注意各營養成分的含量、一日的標準攝取量、使用方法、注意事項。維生素、礦物質、蛋白質、胺基酸、脂肪酸、乳酸菌、醣類、食物纖維、植物化合物、世界各地草藥，紅麴、玻尿酸、甲殼素等153種營養補充食品。針對營養輔助食品做詳盡的解說。依營養輔助食品的各項有效成分順序編排，再依各項有效成分的有效性與安全性分別加以說明，是一本方便查詢的事典。

《醫生教你這樣吃健康食品》

作者簡介

蒲原聖可 蒲原聖可 醫學博士。出生於日本高知縣。日本德島大學醫學部畢業，碩士班修業。曾經當過美國紐約洛克斐勒大學助教，現為東京醫科大學臨床Proteome center 客座教授。澳洲公立皇家墨爾本理工大學（RMIT University）日本分校的客座教授。日本健康科學大學客座教授、DHC研究顧問、日本統合醫療學會評議員、JACT認定醫生資格。著作有《營養補充品事典》（平凡社）、《素食的醫學》（平凡社新書）、《把瘦身變醫學》、《代替療法》（以上中公新書）、《超自然的營養補充品》（講談社）、《肥胖與瘦身的遺傳學》（朝日新聞社）、《人類為何肥胖》（岩波書店）、《營養素全書》（世茂出版）等多數著作。譯者簡介李幸娟畢業於日本**神戶大學，旅居日本多年。曾任日商東京三菱銀行台北分行月刊部主編。翻譯內容廣泛，現為專職日文翻譯。譯有《一天一故事教出好孩子》（世茂出版）等書。李幸娟

《醫生教你這樣吃健康食品》

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