

《食物營養素排行速查輕圖典》

图书基本信息

书名：《食物營養素排行速查輕圖典》

13位ISBN编号：9789862295700

10位ISBN编号：9862295708

出版社：三采文化出版事業有限公司

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

《食物營養素排行速查輕圖典》

內容概要

終於，真正弄懂該怎麼吃才營養！ 切身必要！家家必備的圖解營養素工具書！ 天然食物具有的神奇療癒能力，都是因為營養素！ 可是，哪些食物的營養質量好？份量多少才有效？最重要的是，為什麼有效？ 補對營養素，應該要懂的事 - - . 哪些是必需營養素？ . 6大營養素，為什麼非得均衡攝取不可？ . 哪些食物的營養素含量比較高？ . 為什麼營養素吃了沒有效果？ . 營養素吃太少、吃太多也會致病？ . 不適症狀應該吃哪些食物才好？

《食物營養素排行速查輕圖典》

書籍目錄

PART 1 吃得好營養，不代表是吃對營養！黃金比例掌握好，營養素就是救命丹！關鍵營養素，吃對了才有用！食物裡的營養素，有神奇的微量元素！營養素這樣吃，徹底吸收、徹底運用！特別收錄：上班族也能擁有最佳營養素！PART 2 吃對營養素篇醣類型態多，生命能量的來源！．醣類 / 澱粉 / 膳食纖維生命之所繫，蛋白質的重要角色！．膠原蛋白地中海健康飲食，攝取好油是關鍵！． α -次亞麻油酸 / DHA / EPA 調控身體健康，維生素的力量大！．維生素B1 / 維生素B2 / 維生素B6 / 維生素B12 / 菸鹼酸 / 泛酸 / 葉酸 / 生物素 / 膽素 / 維生素C / 維生素A / 維生素D / 維生素E 神奇的礦物質，維生素的好朋友！．鈣 / 磷 / 鎂 / 鐵 / 鉀 / 鈉 / 碘 / 鋅 / 硒 / 銅 / 鉻 / 錳 特別收錄：水，最容易被忽視的營養素！PART 3 吃對功效篇便秘感冒經痛減肥青春痘抗壓力抗憂鬱眼睛疲勞骨質疏鬆貧血失眠美白氣喘咳嗽胃痛提升免疫力抗老化過敏抽筋健忘特別收錄：食物要怎麼處理才能減少流失？PART 4 吃對保健食品篇話題營養成分．多酚 / 兒茶素 / 前花青素 / 槲皮素 / 異黃酮 / 植物固醇 / 茄紅素 / 葉黃素 / 蝦紅素 / 甲殼素 / 輔酵素Q10 / 納豆激(西每) / 初乳蛋白 / 乳鐵蛋白 / 大豆胜(月太) / 麩醯胺 / 卵磷脂 / 膽鹼 / 肉鹼 / 核酸常見保健食品．黃金蜆錠 / 雞精 / 鯊魚軟骨 / 深海魚油 / 螺旋藻 / 小球藻 / 褐藻醣膠 / 巴西蘑菇 / 五味子 / 山桑子 / 黑醋栗 / 覆盆子 / 蔓越莓 / 葡萄籽 / 月見草油 / 亞麻籽油 / 人蔘 / 刺五加 / 紅景天 / 大蒜精 / 蜂王漿 / 蜂膠 / 葡萄糖胺 / 啤酒酵母 / 綜合植物酵素 / 益生菌 / 洋車前子 / 藤黃果 / 銀杏 / 絲胺酸磷脂質 附錄女生20、30、40的飲食保養祕訣

《食物營養素排行速查輕圖典》

编辑推荐

大剖析！切身必要的營養素知識！ 32種維持身體運作的關鍵必需營養素！ 20個症狀
需求的焦點營養素！ 一定要認識的20種話題營養成分、30種保健食品功效！ Top10排行圖
解，哪個營養含量高？比一比馬上知道！ 天然食物中，哪些營養素含量驚人？TOP10排行一目
瞭然！ 20個症狀需求的10種營養師最推薦營養食物！

《食物營養素排行速查輕圖典》

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