

《保健食品活用事典》

图书基本信息

书名：《保健食品活用事典》

13位ISBN编号：9789867298010

10位ISBN编号：9867298012

出版时间：2005-1-11

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：日本保健食品協會

页数：280

译者：林虹均

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

《保健食品活用事典》

內容概要

日本保健食品協會邀集相關醫生專家群編著而成，內容深具公信力。介紹了153種的保健成分，為國內目前最完整的保健食品事典。更有47種症狀適合用的保健成分介紹及索引，可正確選擇最適合自己的保健食品。台灣的保健食品專家 謝明哲教授之審訂推薦，讓本書更正確而專業。本書教你如何聰明閱讀保健食品的產品標示，讓你不做冤大頭！國內最完整、你最想知道的保健食品小百科！

因減肥話題而熱門的啤酒酵母，你知道它也能消除疲勞、抗氧化嗎？家中正面臨更年期的媽媽們，可服用異黃酮，對不適症狀有很好的改善效果，還能預防更年期易產生的骨質疏鬆呢！

事實上，生活中有許多隱形的污染殺手，加上生活壓力、及營養不均衡等因素，都是許多慢性病及症狀出現的主因，此時若能透過飲食及生活型態的改變，再加上保健食品的輔助，重新找回健康並非難事！

而近年來保健食品的風行，使人人都可輕易透過各種管道接收此類資訊，消費者又如何從這些誇大情報裡分辨真假虛實？本書由日本保健食品協會（NPO）策劃編寫，從醫生、學者的專業角度出發，站在中立的立場，提供讀者正確的健康資訊，給你使用保健食品的完整情報及應有的觀念，藉以提升並永保健康！

《保健食品活用事典》

書籍目錄

第一章 保健食品的15項基本知識

第二章 有益身體的健康確認要點

(成長期 年輕女性 孕婦 青壯年 中年女性 更年期男性 老年期 預防生活習慣病 維持免疫系統健康 預防癌症 保持心靈健康)

第三章 幫助你解決煩惱的保健食品

(想要改善的47項症狀,如心臟病、肝功能問題、肥胖、動脈硬化、生理痛、高血壓、頭痛、不孕、骨質疏鬆症、性功能衰退、腦部老化、腎功能問題、糖尿病.....)

第四章 依保健成分區分的保健食品

(153種保健成分,如納豆菌、銀杏葉、甲殼素、諾麗、松茸、海洋深層水、啤酒酵母、異黃銅、蜂膠、蜆貝、月見草、藤黃果、冬蟲夏草、水飛薊、鯊烯、綠藻.....)

第五章 附錄索引

(營養保健用語中英對照 認識保健食品標示 衛生署審核通過之健康食品)

《保健食品活用事典》

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