

# 《维生素全典》

## 图书基本信息

书名：《维生素全典》

13位ISBN编号：9787200061154

10位ISBN编号：7200061158

出版时间：2005-8

出版社：北京出版社

作者：中国烹饪协会美食营养专业委员会

页数：307

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)

# 《维生素全典》

## 内容概要

鉴于维生素和矿物质在维系人体健康方面的特殊地位，您在迈向健康的路途中，第一步就是要了解它们，熟悉它们，让它们为您服务。

本书将向您全面介绍数十种人体必需的维生素和矿物质，包括其主要功用、缺乏和过量时的表现、需要的人、补给须知、食物来源、日摄入量等内容。同时，本书还针对不同年龄、不同生活方式人群的特点，提出了科学的营养摄取方案。您完全可以对号入座，看看您特别需要什么样的维生素和矿物质，以及如何获得这些营养素。此外，我们还从日常生活中最容易获得的食物着手，全面分析了各种食物的营养成分，从五谷杂粮、蔬菜、水果到肉蛋水产、调味料，深入浅出地阐述了这些食物的营养功效和食用宜忌，让您在轻松地阅读中掌握健康之道。

# 《维生素全典》

## 书籍目录

第一篇 维生素 1 认识维生素 (1) 维生素是什么 (2) 维生素史话 (3) 维生素命名 (4) 维生素功能 (5) 维生素分类 (6) 维生素与药剂之争 (7) 谁需要服用维生素药剂 (8) 维生素服用黄金时间 (9) 维生素过量问题 (10) 保护食物中的维生素 2 维生素家庭成员 (1) 脂溶性维生素 (2) 水溶性维生素 (3) 其他 第二篇 矿物质 1 认识矿物质 (1) 矿物质是什么 (2) 矿物质史话 (3) 矿物质功能 (4) 矿物质分类 (5) 矿物质食补 (6) 矿物质药补 2 矿物质家庭秀 (1) 常量元素 (2) 微量元素 第三篇 维生素和矿物质让你更健康 1 维生素和矿物质的关系 2 不同时期不同需要 3 度身打造健康生活 4 疾病与维生素和矿物质 第四篇 食物中的维生素和矿物质 1 五谷杂粮中的维生素和矿物质 2 蔬菜中的维生素和矿物质 3 水果中的维生素和矿物质 4 肉蛋水产中的维生素和矿物质 5 调料中的维生素和矿物质 6 药膳常用材料中的维生素和矿物质 7 饮品中的维生素和矿物质

# 《维生素全典》

## 精彩短评

- 1、第一次看见是在图书馆，觉得这本书非常使用，应该是了解维生素的好书，很高兴在当当上有，收到书的时间是很慢，不过还是蛮开心的，里面还添加了新的内容，更加全面了，郑重推荐各位注重健康细节的人士！
- 2、挺好,内容实在,可直接参考,(评论非要15字才行,是不是很霸道??)
- 3、很全面，实用。有时间就查查，一真正的工具书。
- 4、了解很多常识
- 5、这本书很实用，很详细，也介绍得很专业
- 6、为什么最多只能买4本？为什么最多只能买4本？
- 7、这本书可以作为家庭健康的参考书，比较全面。书也很可爱
- 8、我一直以为是维生素宝典.....昨天整理房间的时候才发现是全典.....OJZ
- 9、这本书我没看，家人看了，觉得还不错！
- 10、不错！内容丰富
- 11、为了一篇论文
- 12、一本健康饮食参考书，还不错
- 13、维生素还有很多未知的秘密等着人们去发现
- 14、这版的更好，在正文前有适合各种人群的食物彩图；量虽不多但是也有一定的指导性。正文内容也喜欢，适合没啥专业知识的人看看。
- 15、非常实用的一本书,很多食物的营养成分及注意事项都标注的很详细,最好的一点是还为不同的人群打造了不同的营养解决方案.好啊.

## 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)