

《活力维生素B》

图书基本信息

书名：《活力维生素B》

13位ISBN编号：9787501954193

10位ISBN编号：7501954194

出版时间：2006-6

出版社：中国轻工业出版社

作者：林世忠

页数：84

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

《活力维生素B》

内容概要

《活力维生素B:健康养生坊》分为三个部分，第一部分专说B族维生素的基本常识及各种功能，第二部分则以各种B族维生素含量丰富的食材做出简单的示范食谱，第三部分介绍面上较常见的维生素B的补充品，读者可就各自的需要分章阅读。读完《活力维生素B:健康养生坊》之后可以更进一步了解B族的维生素的功能，了解B族维生素如何帮助你的身体，也能了解如何在日常生活中轻松摄取足够的B族维生素，并可以身体力行，成为迈向健康未来的第一步。

《活力维生素B》

作者简介

林世忠，台湾花莲县人，中山医学院毕业，曾任花莲慈济医院营养组股长，曾任台北立关渡医院营养组督导，现任新光医院营养课组长。

《活力维生素B》

书籍目录

认识维生素B 什么是维生素B 为何称为维生素B B族维生素的历史 维生素B的功能 维生素B1 (硫胺素thiamin) 维生素B2 (核黄素riboflavin) 维生素B3 (烟酰胺niacin) 维生素B5 (泛酸pentothenic acid) 维生素B6 (pyridoxine) 维生素B7 (生物素biotin) 维生素B9 (叶酸folic acid) 维生素B12 (钴胺素cobalamin) 怎样吃维生素B最健康 维生素B1的建议摄取量 维生素B2的建议摄取量 烟酰胺 (维生素B3) 的建议摄取量 泛酸 (维生素B5) 的建议摄取量 维生素B6的建议摄取量 生物素 (维生素B7) 的建议摄取量 叶酸 (维生素B9) 的建议摄取量 维生素B12的建议摄取量 维生素B在哪里 聪明获得维生素B1 聪明获得维生素B2 聪明获得烟酰胺 (维生素B3) 聪明获得维泛酸 (维生素B5) 聪明获得维生素B6 聪明获得生物素 (维生素B7) 聪明获得叶酸 (维生素B9) 聪明获得维生素B12 附录 : B族维生素总表 维生素B优质食谱 全谷类 牛奶 内脏类 鸡蛋 芦笋 花生 酵母 菇蕈类 选购市售维生素B保健品小常识

《活力维生素B》

章节摘录

插图

《活力维生素B》

精彩短评

- 1、特价抢的，不错。
 - 2、维生素B是个好东西，有营养价值
 - 3、只是介绍性的内容。没含量的介绍书。
 - 4、挺好，是全彩色的，物美价廉！
 - 5、这本书是06年的，但是好书是不会过期的。我买的时候性价比超高的，内容也如我想象中一样好。很好
 - 6、书质量不错，看了很有食欲！
 - 7、很干净很厚实的书一本。
 - 8、印刷很精美，物美价廉的图书。
 - 9、介绍的很详细，书的质量也不错
 - 10、书的质量很好，特价买的，物有所值
 - 11、没怎么看，摆着呢。
 - 12、养生的书，看看对身体还是有益处的。
 - 13、写的很详细，值得一看。
 - 14、很好的一本书，书质也不错*
 - 15、书的质量不错，价位不贵，里面的内容对我们生活十分有帮助。
 - 16、好书！
- 学习
- 17、内容简单，但书的质量很不错的。
 - 18、相当使用的一本书。
 - 19、介绍的比较详细，还不错。
 - 20、知识较全面，是不错的入门东东，有历史，也有几个菜谱搭配。
 - 21、多了解营养知识，平时也会知道怎样吃更健康了。
 - 22、书的印刷好，色彩鲜艳，纸张厚实，内容较简单，介绍了常识性知识，在日常生活中可以起到提示的作用。
 - 23、讲的比较浅显易懂，只是希望能够再多点内容。
 - 24、物美价廉，质量好。
 - 25、活力维生素B——健康养生坊
 - 26、这本书介绍了维生素的作用，但介绍的菜品比较少。
 - 27、家庭保健的小书，没事可以翻翻
 - 28、铜版纸彩色印刷，印制质量很好，对维生素B的作用、缺乏引起的症状、建议摄入量、摄取方法、每种食物的含量多做了详尽的介绍。
 - 29、活力维生素B——健康养生坊，好书！
 - 30、书的印刷很好，纸张很好，内容非常实用，贴近生活，是居家之必备书。
 - 31、彩页，印刷好，也能及时理解有关知识
 - 32、全彩页，印刷精美。全面介绍了B族维生素的作用。
 - 33、还没看，5元买的，便宜先买了，有时间再慢慢看
 - 34、活力维生素B——健康养生坊”
 - 35、书共有84页，纸质很好，很厚，书中共介绍了八种B族维生素的作用和摄取方法，很实用。
 - 36、打折时买的还不错.有些看了受益匪浅
 - 37、几块钱还不错
 - 38、推荐了，简单一点，实用一点。
 - 39、虽然还没看，不过看了下，是彩页的，应该不错吧！
 - 40、买了这一套书，不错，虽然不厚，但是挺全面的，全彩页，这个价钱算值了，不过只是随手翻翻，没有细看，这种书也就是什么时候用了才会拿起来认真的看吧
 - 41、内容太简单，作为科普读物又不通俗，作为专业书籍，内容又浅显。
 - 42、几块钱很划算啊

《活力维生素B》

- 43、书质量非常好，内容也很好，使人能对维生素B有一个全面的认识，了解它的重要性，看过后收藏或送给亲朋好友都是不错的选择。
- 44、很实用的。。推荐。。
- 45、价钱便宜，而且实用。只是没买到最想买的维D和维C，有点遗憾。
- 46、纸质不错，内容待看

《活力维生素B》

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