

<<维生素C与美容健康>>

图书基本信息

书名：<<维生素C与美容健康>>

13位ISBN编号：9787501926510

10位ISBN编号：7501926514

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

作者：小池五郎(日)

页数：225

字数：97000

译者：朱晓辉

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：<http://www.tushu007.com>

<<维生素C与美容健康>>

内容概要

每个健康成年人一天的营养需要量中，维生素C为50毫克。

由于食物在储存、烹调等场合，造成了维生素C的流失。

所以为了保证维生素C的摄取量，每天应尽量多进食一些富含维生素C的蔬菜和果品，作为补充。

<<维生素C与美容健康>>

书籍目录

40种富含维生素C的食物含维生素C食物的选购和烹调方法确保充分摄取维生素C的菜谱主要副菜叶菜花菜果菜根菜芋类次要副菜叶菜花菜果菜根菜芋类沙拉汤甜点零食甘薯类土豆类豆类蔬菜类蔬菜与水果其他类维生素C的生理功效食品中的维生素C及其损失维生素C的健康摄取法标准计量杯、汤匙等的使用方法菜肴营养成分一览表

<<维生素C与美容健康>>

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:<http://www.tushu007.com>