

<<维生素治病营养小百科>>

图书基本信息

书名：<<维生素治病营养小百科>>

13位ISBN编号：9787501947850

10位ISBN编号：7501947856

出版时间：2005-03

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）海纳曼

页数：235

字数：150000

译者：吕博

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>

<<维生素治病营养小百科>>

内容概要

本书完全是为自我保健而写的，是海纳曼博士最全面、最完备的一部有关维生素的健康百科全书，他用寓教于乐的方式告诉读者人体所吸收的茁壮成营养素包含在各种食物之中，那些维持生命和供给能量的不同种类的维生素各自以其特别的方式发挥作用，使我们的身体持续保持活力并感觉良好。书中还告诉读者哪一种食品是某一种维生素的最好来源，并提供合理的建议用量。

本书特点： 维生素在治疗方面的重要作用，如在低血糖和糖尿病中扮演的角色。

关于营养素的介绍内容是同类参考书的两倍； 对复合B族维生素做了最全面的介绍； 介绍了维生素C鲜为人知的特性； 以全新的方式推出维生素E； 以聪明、诙谐的语气介绍维生素T

<<维生素治病营养小百科>>

书籍目录

维生素A——一种调节和保护身体的抗氧化剂 维生素A原 预防癌症和心血管疾病 吸收维生素A所必需的胃酸 运动需要消耗维生素A 抗氧化饮料有益于健康 治愈皮肤溃疡 服用抗氧化维生素的最佳时间
-胡萝卜素的食物来源B族维生素——成年人用水溶性营养素 B族维生素介绍 胆碱：保护大脑、神经和肌肉不受氧化的破坏 肌醇：用自然的方法治疗抑郁症、恐慌性焦虑症及糖尿病和肥胖病 对氨基苯甲酸：对保护皮肤和头发有特效 硫胺素：保持精神警觉和情绪稳定 核黄素：使腺体为人好好工作 烟酸：小小维生素给你的大惊喜 泛酸：检查自己是否患有维生素缺乏症 吡哆醇：许多代谢过程都离不开它 生物素：提供能量和用于养颜 叶酸：集分子助产士、肿瘤专家和心脏病专家于一身 钴胺素：具有重要的生物学意义 洋加酸：来自苏联的万灵药 苦杏仁苷：对癌症的天然化疗 L-肉碱：老年人需要的营养物维生素C——全民办最普通的强身营养物维生素D（阳光维生素）——维生素E（生育酚）——从保健的边缘进入医药的主流维生素F——具有生物药效的成长和健康营养物维生素K——能止血的维生素维生素L——催乳营养物维生素P——抗坏血酸的另一面：生物类黄酮维生素T——只有中医和采用顺势疗法的医生欣赏的奇异生长维生素维生素U——抗溃疡解素药附录

<<维生素治病营养小百科>>

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>