

<<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

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林世忠

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>

<<活力维生素B>>

内容概要

本书分为三个部分，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。

读完本书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pantothenic 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>>

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>