

<<维生素保健全书>>

图书基本信息

书名：<<维生素保健全书>>

13位ISBN编号：9787535755353

10位ISBN编号：7535755356

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：王锴词 编

页数：156

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>

<<维生素保健全书>>

前言

随着人们生活水平的不断提高，人们的生活日益倾向于健康化，所追求的生活不只是简单的温饱，而更注重营养均衡及合理搭配。

维生素是食物营养中必不可少的营养素，同时，维生素也是人体酶系统的构成要素，酶系统就像汽车活塞的点火装置一样，它能调节人体的新陈代谢，使身体的各个部位有效地运作并维持身体的最佳状态。

维生素是人类生存最必要的营养元素。

科学地摄取维生素对于正常的生命活动来说至关重要，维生素具有维系身体健康的非凡能力。

所以，维生素是维持人体正常生理功能所必需的营养物质。

如果人体缺乏维生素，就会引起各种疾病，甚至导致死亡。

当人体的维生素不足时，也会损害人体的健康。

只要正确地摄取维生素，不仅可以增强体力还能提高自身的免疫力。

体内如果有足够的维生素，不但不容易感冒，还能有效地预防一些慢性病。

另外，维生素也可以让你年轻漂亮。

肌肤的美白抗老防皱是女性的最大秘密。

市面上有各式各样的抗老除皱化妆品，但是，维生素在现代人的皮肤保健上，仍然占有相当重要的地位。

其中，维生素A、维生素C及维生素E最具有美丽肌肤的功效。

维生素E是返老还童的神丹妙药，因为维生素E有很强的抗酸化作用，它能让细胞代谢活跃，让细胞恢复年轻的功能，可让白发逐渐变黑，肌肤黑斑减少甚至消失。

维生素A则可防止癌细胞增殖。

另外，维生素A对眼球的晶状体形成有很重要的功用，维生素A不足，会导致视力减退、肌肤干燥、长鸡眼、易患感冒、动脉硬化以及胃溃疡发生。

维生素C可保持身体健康及预防疾病，维生素C不足不只是引起维生素C缺乏病（又称“坏血病”），维生素C还与病毒抑制因子的产生有关，因而维生素C对预防及治疗感冒有很大的作用。

此外，维生素C对于美容、抗过敏、抗组胺均有一定作用。

维生素B1不足，则可引起头脑退化。

一般人只知道维生素B1不足引起脚气病，但不知脑细胞利用葡萄糖转化为能源时也不可缺乏维生素B1。

如果维生素B1不足的话，脑功能就会下降，造成糊涂、打瞌睡现象。

所以，当人们出现打瞌睡或糊涂频繁时，就必须怀疑维生素B1不足。

本书通俗易懂地为你介绍了在生活中所需要的各种维生素的基本知识。

其中包括维生素的基本常识、维生素与食物密不可分、维生素的奥秘、科学补充维生素、维生素与疾病及缺乏维生素的危害等内容。

通过阅读本书你会进一步了解维生素的重要作用，掌握自身所必需的维生素知识，避免维生素的摄入不足或者补充过量。

如果能够让读者达到此目的则是本书的宗旨。

<<维生素保健全书>>

内容概要

《维生素保健全书（珍藏本）》通俗易懂地为你介绍了在生活中所需要的各种维生素的基本知识。其中包括维生素的基本常识、维生素与食物密不可分、维生素的奥秘、科学补充维生素、维生素与疾病及缺乏维生素的危害等内容。通过阅读《维生素保健全书（珍藏本）》你会进一步了解维生素的重要作用，掌握自身所必需的维生素知识，避免维生素的摄入不足或者补充过量。如果能够让读者达到此目的则是《维生素保健全书（珍藏本）》的宗旨。《维生素保健全书（珍藏本）》介绍了各种人体健康必备的维生素知识内容介绍《维生素保健全书（珍藏本）》分门别类。依序介绍维生素、矿物质的知识，对人体的影响，如何善用维生素以保护人体健康。

<<维生素保健全书>>

书籍目录

第一章 解读维生素，走进维生素世界1 什么是维生素2 水溶性维生素3 脂溶性维生素4 维生素和维他命一样吗5 合成维生素可以代替天然维生素吗6 如何选择维生素7 哪些食物不能与维生素同食第二章 摄取维生素，天然食物是来源1 维生素主要存在于哪些食物中2 蔬菜是维生素的主要来源3 水果是维生素的集合体4 干果中含有丰富的维生素5 谷类食物中的维生素6 肉类食物中的维生素7 鱼类食物中的维生素8 奶类食物中的维生素9 啤酒中含有丰富的维生素10 茶叶中含有多种维生素第三章 多样维生素，健康生活不可缺1 维生素A——明眸善睐，肌肤亮泽2 维生素D——骨骼强壮的保护神3 维生素E——青春不老4 维生素P——减轻疼痛和血管保护者5 维生素C——坏血病的克星6 维生素B1——精神性的维生素7 维生素B2——青春痘、口角炎无处逃8 维生素B6——不再“油光满面”9 维生素B12——贫血的克星10 维生素K——神奇的止血高手11 叶酸——新生命的守护神12 烟酸——癞皮病的克星13 泛酸——抗皮炎维生素14 生物素——秃头族的救星15 对氨基苯甲酸——白发变黑的秘密第四章 补充维生素，营造健康的壁垒1 抽烟、喝酒会破坏维生素2 日常该不该补充维生素3 服用维生素应注意的一些事项4 护发、护发也需要维生素5 避免精神紧张、帮助抗压的维生素6 明亮双眼的维生素7 补充维生素，吃出好皮肤8 维生素帮你提升免疫力、消除疲劳第五章 掌控维生素，击退疾病好帮手1 癌症与维生素2 糖尿病与维生素3 贫血需要哪种维生素4 哪种维生素能治疗头痛5 亚健康与缺乏维生素有关6 食用维生素能防止动脉硬化7 哪种维生素有降低血压的功效8 维生素可以预防和治疗肝病第六章 缺乏维生素。身体健康亮红灯1 缺乏维生素A的表现2 缺乏维生素B1的症状3 缺乏维生素B2的危害4 缺乏维生素E害处多5 缺乏叶酸的后果6 人体不可缺乏维生素C7 缺乏维生素D的危害和防治8 缺乏维生素K的原因和防治9 维生素B6失调所产生的危害第七章 留住维生素，科学方法是关键1 如何储藏蔬菜水果2 烹调对维生素的影响3 如何留住蔬菜中的维生素4 如何留住食物中的维生素5 如何留住米、面中的维生素6 如何留住肉、蛋中的维生素

<<维生素保健全书>>

章节摘录

第一章 解读维生素，走进维生素世界 1 什么是维生素 未来，对每个人而言几乎都是不确定的，面对一些令人手足无措的变化，我们所能做的就是为自己的身体健康营造一道最坚固的壁垒。

而其中一个最好的方法，就是补充维生素。

每一天，我们要健康地生活，朝着梦想步步迈进，都离不开维生素的支持。

是维生素让我们每一天都可以有这样的感觉：一切正常！

那究竟什么是维生素呢？

1.1 什么是维生素 维生素（vitamin）又称维他命，是人体所需要的六大营养素之一。也是维持人体生命活动所必需的一类有机物质，更是保持人体健康的重要活性物质。它们存在于天然食物中，不参与组织构成，也不提供能量，但具有特殊生理功能。

维生素可以根据它们的溶解性分为水溶性和脂溶性两大类。

然后将作用相近的归为一族，在一族里含有多种维生素时，再按其结构标上1、2、3等数字。

脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。

水溶性维生素包括B族维生素中的维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12以及维生素c、维生素L、维生素H、维生素Pp、叶酸、泛酸、胆碱等。

由于维生素的化学名称复杂，国际上都采用俗名。

例如，维生素B1又称硫胺素，维生素B2又称核黄素等。

.....

<<维生素保健全书>>

编辑推荐

《维生素保健全书（珍藏本）》讲述了若想拥有光滑白嫩的肌肤、润泽亮丽的秀发、健康的指甲，那么维生素A是你最好的选择；若想拥有充沛的精力，清醒的大脑，浑身充满活力和朝气，维生素B1是必不可少的；若想提高身体免疫力，消除焦虑不安的情绪，维生素C可以帮助抵抗氧化作用；……这些维生素，能让你摆脱不健康的生活。

你视力不好吗？

你记忆力不好吗？

你脸色不好吗？

你容易感冒、容易疲劳吗？

……这些，维生素的使用都会帮到你。

视力不好？

你的维生素A呢？

记忆力不好？

你的维生素B呢？

容易感冒？

你的维生素C呢？

个子矮小？

你的维生素D呢？

……维生素是人体必需的营养素！

<<维生素保健全书>>

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>