

<<图解维生素实用全书>>

图书基本信息

书名：<<图解维生素实用全书>>

13位ISBN编号：9787561338148

10位ISBN编号：7561338147

出版时间：2007-10

出版时间：陕西师大

作者：陈韵帆

页数：203

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>

## &lt;&lt;图解维生素实用全书&gt;&gt;

## 前言

正确摄取维生素，让你吃得营养又健康 在历史上，人类对于食物的要求，一直在改变；自上古时期到现今社会，从狩猎到畜牧，人类对“吃”越来越讲究；不仅要吃得饱、吃得好，更要求吃得健康、吃得营养；到底“营养”的定义为何？随着营养学的研究，人们对于营养知识知道得越来越多，越来越广；而在这媒体、网络如此发达的新世纪，营养资讯随处可见，讯息的是与非、错与对，我们该如何判断、选择？随着社会的进步，人们生活条件和生活品质的提高，国人在营养学方面关注的议题，早已经从往年的营养不良、疾病营养等消极方向进展到养身、排毒、预防疾病的积极课题。

“营养”的定义在改变，好的营养应能让我们心情愉悦、生命充满活力，达到身心平衡；到底该如何做才能达到真正的饮食均衡，营养充足；除了基本的三大营养素要充足外，维生素、矿物质缺一不可；到底何谓维生素，它在人体营养上又扮演着怎样的角色？“维生素”英文Vitamin，音译即是维他命，人们参考英文译音，巧妙地命其名为维生素，顾名思义为维持生命的元素。

维生素是维持身体生长与正常生命活动所必需的一种有机化合物，它虽不能供给身体能量，但是在身体的能量转换和新陈代谢中却扮演着举足轻重的角色，营养学家也从探讨缺乏某种维生素所造成的疾病，发展到探讨维生素的治疗功能，近几年来医学界掀起了“营养素的革命”，科学家们发现营养素背后竟藏着许多秘密，让人对于这个名词又开始产生了无比的好奇。

本书收集并整理了众多人对于维生素的疑惑，用问答的方式，理清读者心中的疑问。

书中清楚地介绍了各种维生素的功能及缺乏症，其中包括如何正确地补充维生素，该如何补、要补多少？本书并寻找科学性佐证，让读者了解维生素在现今临床应用中的发展，内容翔实。

期待各位关心健康的读者能体会“为活得更好而吃，而非为吃而生活”。

荣新诊所营养师 陈韵帆

## <<图解维生素实用全书>>

### 内容概要

本书收集并整理了众多人对于维生素的疑惑，用问答的方式，理清读者心中的疑问。书中清楚地介绍了各种维生素的功能及缺乏症，其中包括如何正确地补充维生素，该如何补、要补多少？

本书并寻找科学性佐证，让读者了解维生素在现今临床应用中的发展，内容翔实，期待各位关心健康的读者能体会“为活得更好而吃，而非为吃而生活”。

<<图解维生素实用全书>>

作者简介

陈韵帆，营养师，现为台湾荣欣诊所营养师，台湾私立静宜大学食品营养系毕业，国立中学大学食品科学生化及生物技术组硕士，曾担任台湾大学附设医院基因医学部研究助理长达十五年，擅长营养学、临床营养学、分子生物学、蛋白质工程、微生物检测及培养，以及食品化学等。

<<图解维生素实用全书>>

书籍目录

PART 1 维生素的基本常识 001 维生素是什么? 002 维生素和维他命一样吗? 003 什么是水溶性维生素? 004 什么是脂溶性维生素? 005 哪些日常食物中富含维生素? 006 食物中含的维生素该如何保存? 007 合成的维生素可以代替天然的维生素吗? 008 选择维生素的4个正确观念 009 维生素的正确保存方法 010 维生素B群的共同特性是什么? 011 维生素A和 胡萝卜、素有什么关系? 012 怎么看市售维生素标示的剂量? 013 蔬菜水果和维生素锭可以互相代替吗? 014 用维生素来取代均衡饮食会危害健康吗? 015 什么东西不能和维生素一起吃? 016 服用维生素也会过敏吗? 017 有维生素F、G、I、J、L吗?PART 2 维生素该怎么吃?

018 什么人需要吃维生素? 019 各种维生素的每日摄取量是多少? 020 摄取维生素时应该注意哪些事情? 021 维生素什么时候吃效果最好? 022 生吃蔬菜可以增加血液中的维生素吗? 023 市售维生素C的料不能久放 024 维生素吃多了反而会变成毒药 025 吃鱼可以补充维生素D 026 多吃绿色蔬菜可以补充维生素K吗?PART 3 维生素的功能 027 美发、护发也需要维生素 028 避免精神紧张、帮助抗压的维生素 029 明亮双眼的维生素 030 维生素也可以丰胸 031 维生素帮你提升免疫力、恢复疲劳 032 延缓老化, 维生素助你一臂之力.....PART 4 维生素对身体的好处PART 5 维生素的缺乏和过量PART 6 特殊体质的人对维生素的需求

## <<图解维生素实用全书>>

### 章节摘录

书摘天然维生素的三大优点 优点一：活性物质多 天然维生素处于自然状态，含有人工合成维生素中所没有的活性物质，而人工合成的维生素只含有单一成分。

优点二：更易被吸收 人工合成的维生素不与蛋白质结合，而天然维生素是与蛋白质、脂质、碳水化合物及生物类黄酮等结合的，更易被肌体吸收利用。

优点三：较无副作用 天然维生素不易使胃肠出毛病，即使服用超过推荐摄入量（RNI）的天然维生素，也不会引起副作用。

不论是选购维生素保健品，或者是其他种类的营养补充剂，都要摒除“贵就是好”的价格观念，而是要回到自己的需求和商品本身，以下几点是选购保健品时必须注意的事项，希望能够帮助各位朋友摆脱广告词的迷惑。

选购优质维他命的四个正确观念1 真正的需求是什么 购买前最好能够多了解健康资讯、多搜集相关商品资讯，了解自己缺乏的究竟是什么，再行购买，不要道听途说买了一堆却没有一样敢吃。

2 是否有国家药监局相关字号 不论是剂量比较低的“食品”，还是剂量高的“药品”，都须有国家药监局批准的“国食健字”或“国药准字”字号才算有了基本保障。

3 产品资讯是否标示清楚 举凡品名、成分、适用对象、使用方法、保存方式、禁忌、容量、有效期限……都必须详尽标示，如果是进口商品，必须有详细的中文标示。

尤其是选购维生素E选择维生素四个正确观念了解自己的需求，选择标示清楚且有“国食健字”或“国药准字”字号的，才是优质维生素。

## <<图解维生素实用全书>>

### 编辑推荐

天天吃一颗综合维生素，真的能有益健康吗？

《图解维生素》以浅显易懂的图解法，告诉你维生素的功能与正确方法。

有正确的观念，才能正确的摄取到完整的维生素。

一次解答有关维生素的所有疑问，本书将告诉你每一种维生素的利与弊，让你有效摄取维生素，安心服用维生素！

<<图解维生素实用全书>>

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>