

# 《吃出活力!巧用维生素》

## 图书基本信息

书名：《吃出活力!巧用维生素》

13位ISBN编号：9787534538506

10位ISBN编号：7534538505

出版时间：2003-3

出版社：江苏科学技术出版社

作者：泽贺津子

页数：180

译者：狄群

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《吃出活力!巧用维生素》

## 内容概要

维生素无疑是身体健康的必要营养素，可是维生素到底通过怎样的形式、发挥怎样的作用呢？本书的目的是让大家正确地了解维生素的知识。维生素主要是从食物中摄取，所以，本书主要详细易懂地介绍从食物中最有效地摄取维生素的方法，以及维生素的历史、种类、功能。选择想阅读的章节，轻松地了解维生素的知识，随着你对维生素了解的不断加深，进而掌握了自身所必需的维生素，避免了维生素的摄入不足或者补充过量，能够达到此目的是本书的宗旨。

# 《吃出活力!巧用维生素》

## 书籍目录

前言 第1章 维生素的基础知识 第2章 维生素的功能 第3章 维生素的最佳摄取方法 第4章 维生素的有效摄取法 第5章 维生素药剂 第6章 维生素一览表 维生素知识

# 《吃出活力!巧用维生素》

## 精彩短评

- 1、姐姐说很好
- 2、这是一本日本出品,中文翻译的,相比来说,写的也不错,但要是看过其它的关于维生素的书,会觉得它写的有一点点不够深度,但总体还是不错的,尤其是第一次看的人,会觉得比较生动

# 《吃出活力!巧用维生素》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)