

《维生素矿物质营养百科》

书籍信息

版次：1

页数：441

字数：

印刷时间：2001年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787505716827

编辑推荐

内容简介

著名的营养健康专家海纳曼博士的*著作《维生素矿物质营养百科》是目前最畅销的健康指南，它展示了提高健康状态的几十种维生素和矿物质的属性，指出了包含它们最好的食物资源，还传授了简单容易的制作方法和秘诀。所有营养物都可以从食品中获得，这些仪器价格不贵，制作简单——已被海德曼博士从全世界收集到这里。这几十种维生素和矿物质，有些可能还不为大众了解，但在日常生活中却早就获得广泛的保健认同。书中会告诉你如何驾驭它们的滋补力量。海纳曼博士调查了所有维生素和矿物质，从维生素A到锌。帮助你获得增强体质力量。

作者简介

约翰·海纳曼博士是普伦蒂斯·霍尔（Prentice Hall）出版公司最畅销的保健书作家，也是国际著名的人类学家，草药和自然营养物方面的专家。他已出版50多部著作，其中24部是关于自然疗法的。主要著作有《自然界的七种好药》（1997年）；《海纳曼饮料、茶和滋补品大全》（19

目录

作者简介

译者前言

作者前言

第一部：大自然中具有疗效的维生素

维生素A——一种调节和保护身体的抗氧化剂

维生素B族——成年人用水溶性营养物

胆碱：保护大脑、神经和肌肉不受氧化破坏

肌醇：用自然的方法治疗抑郁症、恐慌性焦虑症以及糖尿病和肥胖症

对氨基苯酸（PABA）：对保护皮肤和头发有特效

硫胺素（B1）：保持精神警觉和情绪稳定

核黄素（B2）：使腺体为人好好工作

烟酸（B3）：小小维生素给你的大惊喜

泛酸（B5）：检查自己是否患有维生素缺乏症

吡哆醇（B6）：许多代谢过程都离不开它

生物素（B8）：提供能量和用于养颜

叶酸（B9）：集分子助产士、肿瘤专家和心脏病专家于一身

钴胺酸（B12）：具有重要的生物学意义

潘氨酸（B15）：来自前苏联的万灵药

苦杏仁苷（B17）：对癌症的天然化疗

L-肉毒碱（B-T）：老年人需要的营养物

维生素C（抗坏血酸）——全世界最普通的强身营养物

维生素D（阳光维生素）——来自阳光并能在多方面救助生命的营养元素

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

.....

第二部：矿物质

第三部：必不可少的微量元素

附录——多种疾病的营养治疗

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)