

《维生素C与美容健康》

书籍信息

版次：1

页数：225

字数：97000

印刷时间：1999年09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：9787501926510

丛书名：健康饮食

编辑推荐

每个健康成年人一天的营养需要量中，维生素C为50毫克。由于食物在储存、烹调等场合，造成了维生素C的流失。所以为了保证维生素C的摄取量，每天应尽量多进食一些富含维生素C的蔬菜和果品，作为补充。

内容简介

每个健康成年人一天的营养需要量中，维生素C为50毫克。由于食物在储存、烹调等场合，造成了维生素C的流失。所以为了保证维生素C的摄取量，每天应尽量多进食一些富含维生素C的蔬菜和果品，作为补充。

目录

- 40种富含维生素C的食物
- 含维生素C食物的选购和烹调方法
- 确保充分摄取维生素C的菜谱
- 主要副菜
 - 叶菜
 - 花菜
 - 果菜
 - 根菜
 - 芋类
- 次要副菜
 - 叶菜
 - 花菜
 - 果菜
 - 根菜
 - 芋类
 - 沙拉
 - 汤
 - 甜点
 - 零食
 - 甘薯类
 - 土豆类
 - 豆类
 - 蔬菜类

蔬菜与水果

其他类

维生素C的生理功效

食品中的维生素C及其损失

维生素C的健康摄取法

标准计量杯、汤匙等的使用方法

菜肴营养成分一览表

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)