

《100种最有效的抗衰老营养》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年04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：9787501948222

内容简介

本书特选的维生素，矿物质，食物、药草及其它各种营养补品，在日常生活中都可以帮助我们增强活力，延缓衰老……

特点注意：

尽管作者和出版者已尽*努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是*信息，但是医学知识是不断更新的，而且在具体环境的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！

目录

维生素

- 1 维生素A 一种调节和保护身体的抗氧化剂
- 2 维生素B1 脚气病的克星
- 3 维生素B2 可以维护眼睛健康
- 4 维生素B12 功效卓然的补脑维生素
- 5 维生素C 可以减轻感冒的严重症状
- 6 烟酸 能显著降低体内的胆固醇含量
- 7 维生素D 可以预防骨质疏松症
- 8 维生素E 对11型糖尿病患者的助益比胰岛素更好
- 9 胆碱 能够提高记忆力
- 10 叶酸 可以预防胎儿神经管缺陷
- 11 维生素K 有助于减少钙的流失
- 12 脱氢表雄甾酮 可以使减肥更成功
- 13 辅酶Q10 在延缓衰老过程中扮演着重要的角色
- 14 纤维素 有助于防治便秘和痔疮
- 15 L-肉碱 能延缓老年痴呆症典型的智能恶化症状

矿物质

- 16 钙 可以强健骨骼，预防骨质疏松症
- 17 镁 有助于预防糖尿病
- 18 钾 可以防治高血压
- 19 硒 预防癌症及心脏病的超级巨星
- 20 硼 能帮助保留防止患骨质疏松所需的必要矿物质
- 21 锌 对预防男性前列腺疾病很有助益
- 22 铬 能预防心脏病和糖尿病，并能延长生命

其他营养素

- 23 水 有助于保持皮肤的年轻亮丽
- 24 维A酸 有助于去除面部细纹与皱纹
- 25 叶黄素 降低患肺癌的几率
- 26 番茄红素 可治疗失眠症
- 27 槲皮素 可抑制过敏反应
- 28 褪黑激素 可治疗失眠
- 29 果胶 使苹果具有让你远离医生的功效
- 30 单不饱和脂肪酸 有助于寿命的延长
- 31 γ -亚麻酸 可对抗经前期综合症
- 32 W-3脂肪酸 具有预防心脏病的功效
- 33 L-精氨酸 能预防男性不育症
- 34 鞣花酸 能阻断自由基对身体所造成的破坏
- 35 谷胱甘肽 三倍效能的抗衰老氨基酸
- 36 嗜酸乳杆菌 可帮助人体免遭多种病菌的感染
- 37 脱氧核糖核酸与核糖核酸 延年益寿的青春之源
- 38 人体生长激素 补充精力的青春之泉
- 39 生物类黄酮 强力的抗衰老剂
- 40 木质素 使纤维具有多种防病功效的主要原因

.....

食物

药物及药草

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)