

<<不可缺少的矿物质>>

图书基本信息

书名：<<不可缺少的矿物质>>

13位ISBN编号：9787503839184

10位ISBN编号：750383918X

出版时间：2005-1

出版时间：中国林业出版社

作者：阎通

页数：257

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>

<<不可缺少的矿物质>>

内容概要

随着人民生活水平的不断提高，人们普遍追求一种高质量的、健康的生活方式，饮食健康也就成为人们生活中颇为关注的一个重要方面。

近几年，社会上陆续出现了补钙热、补铁热、补锌热等风潮，这一方面说明人们对自身健康的关注，另一方面也暴露了人们在矿物质需求方面的知识不足。

矿物质元素在人体内含量不多，但其功能强大，是食物营养中重要的一大类营养素。

矿物质的科学摄取对于正常的生命活动来说至关重要。

与人体关系最为密切的矿物质元素有哪些？

各种矿物质元素在人体中有何作用？

日常饮食中如何科学地摄入矿物质元素，这些就是《不可缺少的矿物质》提供给广大读者的基本内容

。

读者朋友在了解了有关矿物质的这些基本知识后，可以理性地、更有针对性地按需补充自身所需要的矿物质，以达到强身健体的效果。

<<不可缺少的矿物质>>

书籍目录

前言第一章 人体内含量最多的矿物质元素第一节 人体内钙的存在一、钙是人体内含量最多的矿物元素二、骨组织中的钙三、软组织、血液中的钙四、钙在人体中的主要功能第二节 钙的代谢平衡一、钙的吸收二、钙在骨组织中的代谢三、钙的排泄与再吸收四、钙平衡的调节五、参与钙平衡的激素第三节 钙与骨骼的生长发育一、骨钙元素与骨密度二、骨骼的生长发育阶段三、钙代谢对骨骼的影响四、妊娠对骨密度的影响五、绝经对骨密度的影响六、影响骨密度的其他主要因素第四节 人体对钙的需要量一、每日钙的推荐摄入量二、发育阶段的钙营养三、妊娠、哺乳期女性的钙营养四、老年人的钙营养第五节 人体缺钙的现状一、人群普遍缺钙，发达国家也不例外二、我国儿童普遍缺钙三、妊娠哺乳女性缺钙四、中老年人缺钙五、我国人群缺钙的主要原因第六节 缺钙的危害一、钙的流失是一个漫长过程二、儿童缺钙的危害三、别忘了给大孩子补钙四、妊娠哺乳女性缺钙的危害五、老年人缺钙的危害第七节 科学补钙一、调整传统膳食结构二、合理的平衡膳食三、推广钙强化食品四、选择富含钙质的钙剂五、多晒太阳促进皮肤合成维生素D六、加强钙营养知识的宣传第八节 常见的钙缺乏性疾病一、小儿佝偻病二、佝偻病的预防三、佝偻病的治疗四、维生素D与佝偻病五、造成维生素D不足的原因六、原发性高血压七、骨质疏松症第九节 钙营养剂的开发及应用一、配方乳制品二、新型钙源的开发三、药用钙剂的发展与开发第十节 补钙食谱一、白菜二、油菜三、香菜四、芹菜五、韭菜六、雪里蕻七、茼蒿八、黄花菜九、马兰十、香椿十一、土豆十二、萝卜十三、芋艿十四、银耳十五、木耳十六、海带十七、紫菜十八、豆芽菜十九、豆腐二十、蛋、奶二十一、干果二十二、水产品第二章 钙以外的矿物质元素第一节 常量矿物质元素一、钠二、钾第二节 微量元素及其功能一、铁二、锌三、铜四、锰五、铬六、碘七、硒八、镁九、磷十、氟十一、钴十二、硫十三、钼十四、锗十五、镍第三节 补充矿物质关乎身体健康一、中国人普遍缺维生素和矿物质二、矿物质之间及与其他营养素间的关系三、补充多维矿物质将成为消费趋势四、“粗脖子”不一定要大量补碘五、一口好牙是吃出来的六、女性护肤需要微量元素七、孕期合理补充矿物质第四节 日常食物中的矿物质一、米糠中含矿物质丰富二、大豆中的矿物质三、吃巧克力可补铜四、低热量高矿物质——果冻五、神奇的花粉第五节 少年儿童与矿物质一、儿童需要哪些矿物质二、钙和磷对儿童的作用三、儿童补铁要适量四、锌对儿童的作用五、儿童补锌别跟风六、碘元素对儿童至关重要七、壮骨五元素八、补钙莫入误区九、不宜给孩子吃过多的盐十、小儿强化食品的选择十一、适宜青少年的健脑矿物质第六节 微量元素中的抗癌之星一、硒是最亮的抗癌之星二、其他微量元素的抗癌作用第七节 中老年与矿物质一、中年男人最需要的矿物质二、老年人常吃猪血益处多三、镶假牙后要补充营养第八节 防衰老的微量元素一、锌、锰元素的防衰作用二、铜、铁元素的防衰作用三、硒、铬元素的防衰作用第九节 饮水与矿物质一、水的硬度与人体健康二、饮用水和铜三、勿将矿物质水当矿泉水饮用四、少儿不宜饮用缺乏矿物质的纯净水五、运动前后应喝含矿物质的饮料六、瓶装水矿物质远低于人体所需七、新兴的热矿泥浴第十节 微量元素食谱一、白菜二、韭菜三、香菜四、菠菜五、菜花六、苋菜七、雍菜八、芥菜九、莼菜十、蕨菜十一、苦菜十二、马兰十三、马齿苋十四、香椿十五、葱十六、圆葱十七、姜十八、蒜十九、萝卜二十、竹笋二十一、莴笋二十二、芦笋二十三、莲藕二十四、茭白二十五、黄瓜二十六、冬瓜二十七、丝瓜二十八、南瓜二十九、苦瓜三十、番茄三十一、茄子三十二、辣椒三十三、豆角三十四、豌豆三十五、豆芽菜三十六、土豆三十七、山药、红薯三十八、豆类及豆制品三十九、水产品参考文献

<<不可缺少的矿物质>>

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>