

<<生命双要素>>

图书基本信息

书名：<<生命双要素>>

13位ISBN编号：9787117157155

10位ISBN编号：7117157151

出版时间：2012-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：石杰 等主编

页数：133

字数：116000

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>

<<生命双要素>>

内容概要

随着人们生活水平的提高、自我保健意识的增强，对维生素、微量元素的摄取和补充越来越重视。面对纷纷上市的各种维生素、微量元素补充剂如何选择？

对于维生素、微量元素的摄取和补充有哪些人们普遍存在的误区？

应该如何正确理解广告的内容从而合理使用？

这些都已成为被广泛关注的问题。

同时，掌握维生素、微量元素对健康的影响及其合理用药的知识对于社区医生也很重要。

宣世英、李德爰、石杰

等主编的《生命双要素(维生素与微量元素的合理选用与误区)》从维生素、微量元素与不同人群的身体健康及疾病的关系、合理用药等几方面就人们生活中关心的问题 and 常见的误区进行了阐述，形式新颖，内容详实、通俗易懂。

<<生命双要素>>

书籍目录

上篇 维生素

一、人体所需维生素概述

1. 维生素的发现、由来及种类
2. 为什么说维生素是生命要素之一
3. 正常人体每日应摄取多少维生素
4. 合成维生素与天然维生素的比较
5. 维生素的食补
6. 何时、如何摄入维生素效果上的区别
7. 人体缺乏维生素易患哪些疾病
8. 过量服用维生素有毒副作用吗
9. 与健康长寿有关的维生素
10. 孕妇不应盲目补充维生素
11. 维生素给您靓丽肌肤

二、维生素与健康

(一)明眸皓齿——维生素A

1. 维生素A的基本知识
2. 维生素A在人体中的作用
3. 维生素A缺乏能导致机体哪些不适症状
4. 维生素A过多症的判断、预防与治疗
5. 维生素A与儿童健康的关系
6. 维生素A的使用与妇女健康的关系
7. 上班族为什么应补充维生素A
8. 维生素A的常用药物(保健品)剂型比较及用法用量
9. 维生素A购买指南
10. 维生素A使用中的常见误区
11. 维生素A使用中的注意事项
12. 提高维生素A吸收效果的窍门

(二)大家族——维生素B族类

1. 维生素B族的基本知识
2. 维生素B在人体中的作用
3. 维生素B缺乏能导致机体哪些不适症状
4. 维生素B1缺乏可引起婴儿夜啼
5. 维生素B族与妇女健康的关系
6. 维生素B族与老年人健康
7. 脚气患者应补充维生素B1
8. 烫发前后应补充维生素B12
9. 维生素B族常见剂型比较及用法用量
10. 维生素B族购买指南
11. 服用维生素B族的注意事项
12. 维生素B1的新发现

(三)生命之匙——维生素C

1. 维生素C的基本知识
2. 维生素C在人体中的作用
3. 维生素C缺乏导致人体哪些不适症状
4. 维生素C与儿童健康的关系

<<生命双要素>>

5. 维生素C与妇女健康的关系
6. 维生素C常见剂型及用法用量
7. 维生素C使用中的常见误区
8. 维生素C的注意事项
9. 维生素C的新发现——抑制某些肿瘤的生长

(四)强身健骨——维生素D

1. 维生素D的基本知识
2. 维生素D在人体中的作用
3. 维生素D缺乏导致人体哪些不适症状
4. 维生素D缺乏性佝偻病
5. 维生素D的常用药物及用法用量
6. 维生素D的购买指南
7. 维生素D使用中的常见误区
8. 维生素D的注意事项
9. 维生素D新发现——呼吸器官的保护神

(五)养生抗衰——维生素E

1. 维生素E的基本知识
2. 维生素E的作用
3. 维生素E与老年人健康的关系
4. 维生素E与妇女健康的关系
5. 维生素E与消化性溃疡
6. 富含维生素E的食物可以降低肺癌发病率
7. 维生素E对眼睛有什么作用
8. 维生素E的常见剂型及用法用量
9. 维生素E使用中的常见误区
10. 服用维生素E的注意事项
11. 维生素E的新发现

(六)止血功臣——维生素K

1. 维生素K的基本知识
2. 维生素K在人体中的作用
3. 维生素K缺乏能导致机体哪些不适
4. 维生素K为什么有维生素1、维生素K2、维生素K3和维生素K4，有何区别
5. 出血为什么要用维生素K
6. 防骨质疏松维生素K不可少
7. 维生素K可以改善偏头痛症状
8. 母乳与维生素K缺乏有什么关系
9. 维生素K的常见剂型及用法用量
10. 服用维生素K的注意事项

(七)失眠克星——谷维素

1. 谷维素的基本知识
2. 谷维素在人体中的作用
3. 谷维素真能改善睡眠吗
4. 谷维素是一种美容素
5. 谷维素的用法用量
6. 谷维素使用中的常见误区
7. 服用谷维素的注意事项

下篇 微量元素

<<生命双要素>>

一、人体所需的微量元素概述

1. 什么叫“微量”元素
2. 微量元素在人体中的主要生理功能
3. 微量元素在人体的分布
4. 各种微量元素在人体中的作用及与疾病的关系
5. 中国人较易缺乏的微量元素
6. 如何从食物中获得微量元素
7. 请不要过量补充微量元素
8. 怎样正确服用微量元素
9. 儿童所需的几种微量元素
10. 微量元素与老年人健康

二、微量元素与健康

(一)造血专家——铁

1. 铁的基本知识
2. 铁在人体中的作用
3. 食物来源与生物需求量
4. 正确认识铁
5. 不同年龄段缺铁性贫血原因解析
6. 缺铁与耳聋的关系
7. 铁与心血管系统疾病
8. 补铁小建议
9. 购买指南
10. 铁剂使用的常见误区
11. 补铁小食谱
12. 铁的新发现

(二)生命之花——锌

1. 锌的基本知识
2. 锌在人体中的作用
3. 正确认识锌
4. 孩子补锌小提示
5. 锌与糖尿病的关系
- 6.

锌可“明视”

7. 青春常在有“锌”在
8. 购买指南
9. 锌剂使用的常见误区
10. 锌的新发现

(三)铁齿铜牙——氟

1. 氟的基本知识
2. 氟在人体中的作用
3. 正确认识氟
4. 预防龋齿——含氟牙膏不能含糊用
5. 购买含氟牙膏小窍门
6. 含氟牙膏应用的小提示

(四)智慧之源——碘

1. 碘的基本知识
2. 碘在人体中的作用

<<生命双要素>>

3. 食物补碘与生理需要知多少

4. “缺碘”不容忽视

5. “补碘”要防“过碘”

6. 科学食用含碘盐

7. 服用碘剂的常见误区

8. 碘的新发现

(五)健康能手——铜

1. 铜的基本知识

2. 铜在人体中的作用

3. 大脑的“益友”

4. 心脏的“卫士”

5. 抗衰老的“能手”

6. 流感的“天敌”

7. 防治白发的“灵丹”

8. 人体催眠剂

9. 生活小提示

(六)抗癌能手——硒

1. 硒的基本知识

2. 硒在人体中的作用

3. 抗癌能手

4. 硒能解重金属之毒

5. 硒与克山病、大骨节病

6. 科学补硒

(七)其他微量元素成员

1. “钼”不邪视

2. 长寿因子——铬

3. “锰”不显眼

(八)生命之本——钙

1. 钙的基本知识

2. 钙在人体中的作用

3. 钙平衡的“正”与“负”

4. 钙搬家、钙反常

5. 钙的每日摄入量和日生理需要量有什么不同

6. 补钙小知识一

7. 补钙小知识二

8. 购买指南

9. 补钙常见误区

<<生命双要素>>

章节摘录

版权页：3、维生素A缺乏能导致机体哪些不适症状（1）暗适应能力下降、夜盲症及眼干燥症 维生素A缺乏的最早症状是暗适应能力下降，严重时可致夜盲，即在暗光下无法看清物体。

由于角膜、结膜上的一些组织、泪腺等退行性变，导致角膜干燥、发炎、软化、溃疡、角质化等一系列变化，在球结合膜出现泡状银灰色斑点。

严重时常可导致不可逆转的失明。

（2）黏膜、上皮改变 上皮组织分化不良，皮肤特别是臂、腿、肩、下腹部皮肤粗糙，干燥、鳞状态等角化变化。

口腔、消化道、呼吸道和泌尿生殖道的黏膜失去滋润、柔软性，使细菌易于侵入，造成呼吸、泌尿生殖系统感染，特别易致支气管肺炎等严重疾病。

（3）生长发育受阻 尤见于儿童，首先影响骨骼的发育，齿龈增生与角化，影响牙釉质细胞发育。使牙齿停止生长。

（4）其他 味觉、嗅觉减弱，食欲下降。

4.维生素A过多症的判断、预防与治疗 治疗量的维生素A副作用较小，但过量维生素A可使细胞溶酶体膜破裂，释放水解酶，影响细胞膜的稳定性，并可影响软骨溶解，造成骨质增生异常。

维生素A过多症通常分为急性和慢性两种。

氛维生素A与儿童健康的关系（1）小儿维生素A亚临床型缺乏与维生素A缺乏症的诊断 维生素是人体正常生理功能必需的一种营养素，是不可缺少的。

除了人体肠道内的细菌能合成少量维生素K夕卜。

一般说来。

人体需要的维生素均从食物中摄取。

维生素的种类很多，有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等，缺乏某种维生素人体就会产生相应的不适症状。

现今人们的营养条件虽好，但如果饮食不科学、食物搭配不合理，加之小儿消化吸收功能较弱，有偏食的喜好。

以及小儿生长发育快，身体中需要的维生素相对较多等，孩子就容易发生营养失调，出现亚临床型维生素缺乏的现象。

维生素A容易发生亚临床型维生素A缺乏症，主要是血中维生素A降低。

据调查，我国小学生每天维生素A的摄取量只有规定量的40%—70%。

由于缺乏维生素A会影响体内糖蛋白的合成，削弱皮肤黏膜的屏障功能，并妨碍抗体的形成。

因此会使小儿的抵抗力减弱。

<<生命双要素>>

编辑推荐

<<生命双要素>>

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:<http://www.tushu007.com>