第一图书网, tushu007.com

<<高钙美食>>

图书基本信息

书名：<<高钙美食>>

13位ISBN编号：9787501942442

10位ISBN编号：7501942447

出版时间：2004-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：宋紫彤

页数：111

字数：100000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

骨骼及牙齿主要由钙构成。
成年人随着年龄增长，人体中的钙质会逐渐减少，假如忽略钙质的摄取，容易引致骨折、骨质疏松等症状。
　钙有助血液凝固，假若血液中含钙量不足，会导致伤口流血不止。
　一些酶如三磷酸腺苷酶、脂肪酶、蛋白质分解酶等均需要钙才可活化。
　钙是一般软组织的基本组成部分，是维持软组织正常机能的物质，软组织的正常机能包括神经肌肉的兴奋、心脏的搏动等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

钙的认识 钙的功用——人体中含量最多的矿物质 钙的每天需要量 钙的食物来源 影响钙质吸收的因素 缺乏钙质的后果 常见食物的含钙量高钙食谱 蔬菜 白菜 菠菜 香菜 芹菜 萝卜 芥菜 西兰花 芥兰 苋菜 大蒜 生菜 茼蒿 葱 韭菜 油鲜 虾 蟹 黄鳝 鳗鱼 鲫鱼 蚝 章鱼 螺 蚬 蚌 蛏子 豆类 豆腐 眉豆 黄豆 黑豆 扁豆 绿豆 奶品/蛋品 鲜奶 乳酪 鸡蛋 干货 莲子 木耳 海带 金针 紫菜 杏仁 淡菜 芝麻 菊花 豆豉 芡实 无花果 蜜枣 白果 樱桃

第一图书网, tushu007.com

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