

<<健康0距离>>

图书基本信息

书名：<<健康0距离>>

13位ISBN编号：9787501945139

10位ISBN编号：7501945136

出版时间：2004-10

出版时间：第1版 (2004年10月1日)

作者：韩歆编

页数：191

字数：62000

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>

内容概要

补钙是近年来最时髦，最深入人心的保健新概念。
补钙产品多如牛毛，无论男女老幼，几乎人人都知道要吃钙片。
但这种铺天盖地的补钙宣传真的正确吗？
是不是每个人都缺钙？
如何补钙才能最科学地效吗？
的确，钙是人体不可缺少的矿物元素，但补钙是有讲究的。
谁该补，如何补，补多少，对健康产生什么影响，不可不知。
本书将对如何补钙进行全面的介绍，为你提供科学补钙的产用指导。

书籍目录

了解补钙做做测试，再决定是否看这本书第一章 钙元素使你腰身挺挺 (一)钙是人体必需的一种元素 (二)钙伴随人的整个生命旅程 (三)钙对人体有什么作用 (四)人体内的钙是如何存在的 (五)钙代谢的体内调节机制 (六)体内钙是如何排泄的 (七)人体为什么会缺钙 (八)人体如何吸收钙 影响钙吸收的主要因素有哪些 (九)人体缺钙将会怎样 (十)我国各年龄人群钙的摄入普遍不够 (十一)谁更需要补钙 (十二)补钙还有9大好处 (十三)钙防骨质疏松症第二章 合理补钙，让幼苗长成参天大树 成长期缺钙自测 (一)成长期缺钙如何预防 (二)小儿补钙6项注意 (三)成长期补钙问题第三章 妈妈补钙，恩泽后代 孕妇缺钙自测 (一)准妈妈缺钙影响后代 (二)母乳喂养如何补钙 (三)孕妇补钙问题第四章 老人补钙，一个都不能少 老人缺钙自测 (一)长期缺钙病缠身 (二)钙量不足老得快 (三)老人补钙问题第五章 还有谁缺钙第六章 不要轻信广告宣传第七章 科学补钙全攻略第八章 补钙产品总动员

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>