

<<矿物质>>

图书基本信息

书名：<<矿物质>>

13位ISBN编号：9787501947621

10位ISBN编号：7501947627

出版时间：2005-2-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

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>

<<矿物质>>

内容概要

人体需要七大营养素为蛋白质、脂肪、碳水化合物, 维生素、矿物质(包括微量素)、水和膳食纤维。矿物质, 也叫无机盐, 是地壳中自然存在的化合物或天然元素。矿物质具有重要的生理功能。

矿物质分为常量元素和微量元素。

常量指含量大于人体重要的0.0%的元素, 微量元素指含量小于人体重0.01%的元素, 已测得人体中有60种以上微量元素, 其中14种具有特殊生理功能, 为人体所必需, 称为必需微量元素, 即铁、氟、锌、铜、硒、锰、碘、钴、钼、铬、硅、锡、钒、镍, 摄入量不足可能导致疾病。

微量元素与人息息相关

矿物质一点都不神秘

26道完美组合菜式

几十种食材现身说法

健康美丽吃出来

<<矿物质>>

书籍目录

健康的保证 矿物质
食物中的矿物质
微量元素Q&A
检查身体所需的营养
增强免疫力有秘方
一 锌 与生命息息相关
二 铁 上天赐予的礼物
三 钠 吃尽百味都是盐
四 碘 抵抗辐射最好的朋友
.....
健康与矿物质的亲密关系
表一
表二
表三

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>