

<<矿物质治病营养小百科>>

图书基本信息

书名：<<矿物质治病营养小百科>>

13位ISBN编号：9787501947867

10位ISBN编号：7501947864

出版时间：2005-03

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）海纳曼

页数：179

字数：128000

译者：吕博

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>

## <<矿物质治病营养小百科>>

### 内容概要

海纳曼博士所著的《矿物质治病营养小百科》是有关矿物质营养最完整的一部，也是同类书中最全面的一本。

矿物质是构成人体组织和维持正常生理活动的重要物质。

本书详细介绍了这些矿物质在人体中的功效和作用，并介绍了这些矿物质的食物来源及获得方法。

本书特点：  
· 矿物质在治疗中的角色；  
· 包括了26种微量元素——是同类书中包含最多的；  
· 碘不只是为了治疗甲状腺疾病；  
· 安全有效的排铅方法；  
· 为什么你需要两倍于钙的镁；  
· 钼，中国人的一项奇妙营养学发现；  
· 钾，降低中风发病的风险；  
· 锌，令人惊异的养身保健功效。

## <<矿物质治病营养小百科>>

### 书籍目录

钙——帮助加强骨骼和牙齿及其他功效  
镁——对身体大有好处  
钾——预防高血压和中风  
铁——给生命补充能量  
锌——一个对人体极有用的矿物质的迷人世界  
硒——治疗癌症和杀灭各种超级微生物  
铜——预防自身免疫失调  
磷——给运动员竞争的优势  
钠——石器时代遗留的基因已成为无数人健康的障碍  
碘——抵抗核放射和电磁辐射的最好的朋友  
锰——一个仍待解开的谜  
氟——有争议的矿物质  
钴——维生素B12的孪生兄弟  
氯——与钠配合保持体内酸碱平衡  
硫——用途相当广泛  
硅——滋补骨骼、肌肉和器官  
铬——调节体内的血糖含量  
硼——鲜为人知但疗效惊人  
银——具有神奇保健功效的贵金属  
钼——具有非凡的解素能力  
铅——我们生活在一个充斥着铅的世界里吗？  
锗——能有效预防肿瘤  
锡——未被充分认识但确实很重要  
钒——预防与血糖有关的精神和情绪疾病  
氢——在已知世界里是最丰富的元素  
氧和氮——生命之气  
附录

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>