

<<饮食补钙>>

图书基本信息

书名：<<饮食补钙>>

13位ISBN编号：9787508216560

10位ISBN编号：7508216563

出版时间：2002-1-1

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：李世华

页数：218

字数：187000

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>

<<饮食补钙>>

内容概要

本书分为四个部分。

第一部分是饮食补钙的基础知识；第二部分介绍了缺钙的有关疾病及其食疗方；第三部分阐述了不同人群的饮食补钙；第四部分为常用的补钙饮食。

内容通俗易懂，方法简便实用，疗效安全可靠，是城乡居民中缺钙人群的良好读物，也可供各级医务人员参考。

<<饮食补钙>>

书籍目录

- 一、饮食补钙的基础知识
- 1 我国居民钙营养素状况如何？
- 2 什么是饮食补钙？
- 3 饮食补钙有什么优点？
- 4 补钙为何应以食补为主？
- 5 怎样理解补钙最佳方式等于平衡膳食加运动？
- 6 怎样发现早期缺钙？
- 7 钙在人体生命活动中具有哪些生理功能？
- 8 哪些因素影响人体吸收饮食中的钙？
- 9 钙在骨骼的形成和再造过程中起什么作用？
- 10 高峰骨质主要受哪些因素影响？
- 11 人体骨骼生长发育期钙是如何更新的？
- 12 高钙饮食加运动有利于骨钙形成吗？
- 13 高钙饮食可增加骨量与骨密度吗？
- 14 血钙浓度的调节主要受哪些因素影响？
- 15 钙在人体内是怎样排泄的？
- 16 单纯补钙能增加儿童身高吗？
- 17 怎样才能使身材长得高大壮实？
- 18 维生素D能促进人体吸收饮食中的钙吗？
- 19 怎样明明白白补充维生素D？
- 20 人体发生维生素D中毒时，各器官系统有哪些中毒症状？
- 21 空气污染可减少人体吸收饮食中的钙吗？
- 22 富含钙、铁、锌的食物可促进儿童生长发育吗？
- 23 孩子头脑聪明与饮食补钙有关吗？
- 24 饮食补钙与人体精神状态有什么关系？
- 25 饮食补钙能增强人体抵抗力吗？
- 26 饮食补钙与健康生活的关系怎样？
- 27 饮食补钙与人体健美有什么关系？
- 28 健美运动与饮食补钙有什么关系？
- 29 饮食补钙能延缓人体衰老吗？
- 30 怎样通过饮食补钙来延缓人体衰老？
-二、缺钙的危害及其对策三、不同人群的饮食补钙四、常用补钙饮食

<<饮食补钙>>

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>