

<<积极补钙自有良方>>

图书基本信息

书名：<<积极补钙自有良方>>

13位ISBN编号：9787509129067

10位ISBN编号：7509129060

出版时间：2009-9

出版时间：人民军医

作者：姜燕//张伟伟//李秋波

页数：107

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>

## <<积极补钙自有良方>>

### 前言

近年来，随着社会经济的发展和人们生活水平的不断提高，钙与人体的健康受到高度关注，人们的补钙意识也日益增强。

但是如何科学、合理地补钙，还存在一些误区，有些人听信广告宣传，趋之若鹜，购买大量不适合自己的钙制剂或保健品；还有些人认为补钙越多。

吸收也越多，就不会患骨质疏松症，因此，过量补钙，造成血液中钙含量过高，导致高钙血症、肾结石、血管钙化等并发症，反而危害了身体健康。

一些年轻人认为补钙是老年人的事情，离自己还很远，不知补钙应从年轻时，甚至是婴儿期开始。因此，正确补钙需要正确的认识，更需要科学的方法。

本书共分为4章。

第1章带领您进入钙的世界，帮助您了解钙的生理功能、吸收利用和钙与人体健康的关系；第2章介绍膳食与钙，从合理搭配、合理烹调方面，讲述如何科学烹调，减少营养素的损失，以及促进膳食与钙吸收的方法；第3章重点讲述科学补钙，从妊娠期、婴幼儿、青少年、更年期到老年各个不同阶段，对钙的补充给予科学指导，并结合具体实例，讲解具体方法，使你健康地生活；第4章围绕钙与健康的话题有问必答，解答生活中遇到的困惑和问题，帮助您全面地掌握科学补钙的知识和方法，走出补钙的误区。

## <<积极补钙自有良方>>

### 内容概要

《积极补钙自有良方》以钙与人体健康为主要内容，详细介绍了人生不同年龄阶段钙的代谢平衡、生理功能、吸收利用、膳食补充以及科学补钙、预防疾病和养生保健的知识与方法。《积极补钙自有良方》内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合社会大众阅读参考。

## &lt;&lt;积极补钙自有良方&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 进入钙的世界第一节 矿物质一、矿物质的分类二、矿物质的一般生理功能第二节 重要元素——钙一、钙的分布二、钙的生理功能三、钙的吸收利用四、钙与人体健康五、补钙小常识第2章 膳食与钙第一节 食物中的钙一、奶及奶制品二、豆类及豆制品三、蔬菜四、鱼类及水产动物五、蛋类及蛋制品第二节 合理搭配、合理烹调一、合理搭配、平衡膳食二、科学烹调,减少营养素的损失三、保持适宜的钙磷比第3章 科学补钙第一节 孕妇及哺乳期妇女补钙实例一、孕妇与钙二、哺乳期妇女(乳母)的钙质需求及营养补充第二节 婴幼儿补钙实例一、0~6月龄婴儿钙质需求及营养补充二、6个月后婴幼儿钙质需求及营养补充第三节 儿童、青少年钙质需求及营养补充一、学龄前儿童与钙二、生长发育期的青少年易缺钙三、钙质及营养素补充实例第四节 更年期妇女补钙实例一、如何预防骨质疏松症二、饮食补钙实例第五节 老年人补钙实例一、老年人易发生缺钙二、饮食补钙实例第4章 有问必答一、成年人合理补钙要注意哪几个方面二、三餐如何分配才合理三、如何营造愉快的就餐环境四、运动对健康的有益作用有哪些五、牛奶与钙片不宜同时服用六、一天中何时补钙效果好七、补钙是否越多越好八、预防绝经后骨质疏松症九、认识骨质疏松症十、预防骨质疏松症要从青少年抓起十一、适当饮茶可预防骨质疏松症十二、饮食不平衡易导致骨质疏松症十三、骨质疏松症中的非钙论十四、长期酗酒可导致骨质疏松症十五、经常喝咖啡易导致骨质疏松症十六、吸烟易导致骨质疏松症十七、骨质疏松症的危险因素十八、工作性质与骨质疏松症十九、动物蛋白及脂肪摄入太高易患骨质疏松症二十、骨质增生仍需补钙二十一、骨头汤与补钙二十二、常吃多吃钙制品就能补钙吗二十三、补钙加运动远离骨质疏松症二十四、享受阳光防止骨质疏松症二十五、球类运动有益于防治骨质疏松症二十六、慢跑有益于骨质疏松症

## <<积极补钙自有良方>>

### 章节摘录

第1章 进入钙的世界 第一节 矿物质 一、矿物质的分类 矿物质可分为常量元素和微量元素两大类。

在机体中含量大于0.01%以上的,如钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等,称常量元素;而含量小于0.01%的为微量元素,人体必需的微量元素有铁、锌、碘、硒、氟、铜、钼、锰、铬、镍、钒、锡、硅、钴14种。

二、矿物质的一般生理功能 (一)构成机体组织的重要材料。

如钙、磷、镁是骨骼和牙齿的重要组成成分;铁参与血红蛋白、肌红蛋白和细胞色素的组成;而磷是核酸的基本成分。

(二)矿物质与蛋白协同,维持组织细胞的渗透压,因而在体液移动和储备过程中起着重要作用。

(三)维持机体酸碱平衡。

(四)各种无机离子对神经肌肉的兴奋性有不同的影响,有些可增强其兴奋性,有些则抑制其兴奋性。

(五)无机离子是许多酶系的激活剂或组成成分。

如盐酸是胃蛋白酶原的激活剂、氯离子是淀粉酶的激活剂。

体内矿物质缺少或过多,均可引起代谢机制的紊乱,从而导致各种生理和功能性疾病。

## <<积极补钙自有良方>>

### 编辑推荐

钙与人体健康的关系，如何促进膳食钙吸收，孕妇、婴幼儿、青少年、老年人如何补钙，解答日常生活中的疑问。

<<积极补钙自有良方>>

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>