

<<钙-不可不知的补钙秘笈>>

图书基本信息

书名：<<钙-不可不知的补钙秘笈>>

13位ISBN编号：9787530431450

10位ISBN编号：7530431455

出版时间：2006-6

出版时间：北京科学技术

作者：张慧敏

页数：124

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>

<<钙-不可不知的补钙秘笈>>

内容概要

常用的补钙食物有海带、紫菜、木耳、豆腐、牛奶、虾皮、蛋黄、鱼贝、泥鳅、田螺、河蚌、河蟹.....常常需要补钙的人群有少年儿童、青年、孕妇及哺乳期妇女、老年人.....常导致中国人“缺钙”的原因有膳食不合理，如谷类、蔬菜的摄入过多...不良生活习惯，如吸烟、喝酒、常喝碳酸饮料，常喝浓茶，常喝咖啡.....某些生理原因、特殊疾病的原因，如更年期的妇女、糖尿病等。

<<钙-不可不知的补钙秘笈>>

书籍目录

part 1 认识钙质钙的家族钙对人体的影响身体如何利用钙质？
钙与骨骼、骨质的关系钙对成人慢性病的预防功能part 2 科学补钙天然钙质在哪里？
钙的补充剂有哪些？
怎样给宝宝科学补钙？
准妈妈，知道如何补钙吗？
老年人应如何补钙？
更年期女性如何补钙？
附录

<<钙-不可不知的补钙秘笈>>

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>