

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

图书基本信息

书名：<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

13位ISBN编号：9787538153378

10位ISBN编号：7538153373

出版时间：2008-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄昀

页数：154

字数：120000

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>

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

内容概要

现代人生活步调紧凑，工作繁忙、压力大，长时间的工作使体力的支出远远超过可以承受的负荷，而现代食品的精加工又使食物中的营养物质大量流失，导致矿物质缺乏，更加重了身体隐忧，令“亚健康”状态成为困扰上班族的最大难题。

在本书中，你将接触到8种与我们的身体和生活息息相关的矿物质元素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该矿物质的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充矿物质，推迟衰老来临的脚步。

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。

为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

书籍目录

专家的话：仅占体重4%的人体必需的奇妙营养素——矿物质PART 1 钙（Ca）——骨骼健康的卫士 认识钙元素

- 1.什么是钙元素？
- 2.钙对人体健康有哪些重要作用？
- 3.我们每天需要多少钙？
- 4.人体内缺钙会引起哪些疾病？

补钙话题 话题NO.1 我属于容易缺钙的人群吗？

- 话题NO.2 钙摄入过量对身体有害吗？
- 话题NO.2 哪些因素会影响人体对钙的吸收？
- 话题NO.3 怎样促进人体对食物中钙的吸收？
- 话题NO.4 哪些食物中含有丰富的钙？

富含钙元素的食材及营养菜谱鉴析

紫菜	紫菜虾皮汤	紫菜蒸糕	黄豆	黄豆		
焖田鸡	香菇菜心	香菇里脊	芹菜	海米芹菜	凉	
拌芹菜	豆腐干	香干卷	芹菜拌香干	雪里红	雪菜冬笋汤	雪菜牛柳
黑芝麻	芝麻山药粥	芝麻鸡片	黄花菜	素炒黄花菜	上汤黄花菜	

PART 2 铁——健康血液的重要原料
PART 3 锌——生命之花
PART 4 硒——抗癌之王
PART 5 镁——心脏的保护神
PART 6 铜——健康的多面手
PART 7 碘——人体的智力元素

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

章节摘录

插图：

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

编辑推荐

《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》由辽宁科学技术出版社出版。

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

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>