

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787560522128

10位ISBN编号：7560522122

出版时间：2006-6

出版时间：陕西西安交通大学

作者：王强虎，王水龙编

页数：147

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>

<<吃出健康>>

内容概要

矿物质是人体必需六大营养素之一。

本书从矿物质与人体健康的关系出发，针对不同人群对矿物质的需求，全面介绍了如何从膳食中摄取矿物质，以及矿物质失衡所致的各种疾病等，并作了个性化的补充建议，目的是希望读者能纠正生活中错误的观念和做法，调整对矿物质的摄取，吃出健康! 读营养素，与家人拥有一生健康！

<<吃出健康>>

书籍目录

生命离不开矿物质 矿物质的实质是什么 微量元素与常量元素同样重要 必需与非必需微量元素
 矿物质与人体神奇的酶 矿物质与维生素的关系 矿物质的主要生理功能 矿物质能预测人体健康
 微量元素平衡有利于健康 矿物质“天人相应”吗与健康密切相关的矿物质 钙是骨骼和牙齿的朋友
 磷在人体内有何功用 钾的主要生理功能有哪些 镁在人体内作用大 钠是人体“生命之盐” 锌
 在人体内必不可少 铁是人体造血的原料 碘是人的“智力元素” 硒的生理功能知多少 掌握胰岛
 素命运的锌 氟在人体内有何作用 钴是人体必需微量元素 钼是微量元素的新明星 铜在体内的本
 领有多大 锰的功用知多少 危害健康的微量元素铅补充矿物质遇到的问题 矿物质缺乏的三大原因
 日常该不该补充矿物质 人体对微量元素的日需求量 补充矿物质的最佳形式 补充微量元素的三
 大原则 微量元素具有两面性 矿物质之间有相互作用 矿物质之间有多重关系 锌缺乏对健康的影
 响 钴与其他微量元素的关系 钼缺乏时的临床表现 缺镁能出现的常见症状 硒缺乏影响健康 体
 内磷、铜含量容易超标吗 矿物质为何要“整合”矿物质失调与疾病 代谢紊乱与结石病形成 镁、
 锗缺乏与癌症 补钙补锰可防癌抗癌 矿物质与人体免疫功能 病毒性肝炎与微量元素 铜缺乏为何
 易患冠心病 镁与心血管病有关吗 心血管疾病与钴、锰 中风预测与微量元素 高脂血症与微量元
 素 高血压病与吃盐过多 能降低血压的矿物质 缺铁易引起贫血症吗 碘缺乏能诱发什么病 碘缺
 乏为何甲状腺变大 氟与牙病防治有关 其他微量元素与龋齿病 口腔溃疡与微量元素 钾缺乏能导
 致人体局部瘫痪 发生在夏季的低血钾 补充钙、磷有益于糖尿病 糖尿病与微量元素 铬缺乏能引
 起糖尿病矿物质与儿童健康 儿童补充微量元素的原则 儿童佝偻病如何防治 儿童易缺乏哪些矿物
 质 矿物质是智力的催化剂 儿童补钙在于方法科学 怎样知道儿童有无贫血 儿童患贫血仅仅是缺
 铁吗 儿童贫血怎样治疗 儿童锌缺乏有哪些征兆 婴幼儿为什么会缺锌 儿童补锌应注意的问题
 环境中的铅从何而来 儿童为何容易铅中毒 食疗预防儿童铅中毒 儿童做血铅检测有必要吗 驱铅
 其实并不复杂 儿童近视与钙缺乏 早产儿应补充磷与铜矿物质与女性健康 女性痛经与矿物质缺乏
 矿物质送您一头秀发 铁、镁能使肌肤芳香 女性美容与矿物质 补锌有利于女性肌肤美 妊娠期
 缺锌的危害 妊娠期铜失调的危害 孕妇缺铁害处多 孕妇服用铁剂后不宜立即喝牛奶 孕期补碘好
 处多 孕妇补钙多多益善吗 孕期补钙补锌不宜食菠菜 女性骨质疏松应补微量硼矿物质与中老年健
 康 老年人补充矿物质有原则 怎样纠正老年人缺锌 味觉差的老人宜补锌 衰老与人体微量元素
 人体缺铜会加快衰老 有害矿物质加速人衰老 微量元素硒、硅与长寿 钙、锰与长寿有关 骨质疏
 松症与缺锰有关 老年人何为易骨质瓣 老年人骨质增生需要补钙 适量补钙不会患肾结石 老年人
 饮食补钙需注意啥 中老年人缺钙与老年病 老年人补钙不当可引起便秘 老年人贫血不能滥补铁
 中老年人用盐应适量 老年性痴呆与微量元素 中老年人房事过度宜补锌 服用钙制剂的注意事项食
 物是矿物质的最好来源 食物过精使微量元素不足 钙主要存在于什么食物中 磷的食物来源广泛吗
 补锌要多吃肉食海鲜 镁的食物来源 食物过精使镁摄入不足 膳食中铁的主要来源 含铁丰富的
 常见食物 海产品含碘最为丰富 富含硒的食物有哪些 主要的富含钾的食物 怎样摄取食物中的锰
 氟的食物来源与摄取 怎样从食物中摄取钴 饮食别忘关注铜生活中矿物质的利用 食用盐加碘好
 处多 碘盐的日常保存与使用 谨慎使用含氟牙膏 补充钙剂不如喝牛奶 铜制炊具抗菌能力强 用
 铁锅炒菜能补铁 膳食搭配与矿物质摄取 富硒农产品有利于健康 东方仙草富硒灵芝 绿色饮品富
 硒灵芝茶 茶叶中的矿物质丰富吗 吃矿物质鸡蛋可靠吗 松花蛋会导致铅中毒吗 水中矿物质与儿
 童健康 儿童饮用矿泉水有益吗 认识天然矿泉水中的矿物质 饮水中微量铜对人有害吗 用铝制品
 切记防污染 氟化水对骨质的影响 水中矿物质越多越好吗中西药剂补充矿物质 常见钙制剂的特点
 什么时间补钙最合适 长期补充钙有副作用吗 判断是否缺钙的简单方法 合理使用葡萄糖酸锌
 常见氯化物的使用 铁剂的临床补充特点 硫酸镁的正确使用 中药能调节人体矿物质 补肾中药能
 够补锌 四君子汤与老年人补锌矿物质检测及调查表 检测矿物质有必要吗 测头发微量元素方法最
 好 附表1：矿物质缺乏疗法速查表 附表2：体内有害矿物质的排除

<<吃出健康>>

章节摘录

书摘酶到底是一种什么东西?营养与生物学家说,酶不构成人体的组织结构,本身不提供能量,但参与体内的新陈代谢、能量代谢过程,常常被人们称作“神奇的生物催化剂”。

矿物质在酶系统中起着特异的活动作用:有些矿物质是机体内多种酶的重要成分。

在已知的酶分子中,大多数都含有一个或几个金属原子,当酶分子失去微量金属时,酶的活力就要丧失或下降;重新得到这些微量金属,酶的活力就恢复正常。

所以矿物质是激发酶的活力的不可缺少的因子,有的还是酶的激活剂。

例如:锰是超氧化物歧化酶的组成部分,硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成部分,钼是亚硝酸还原酶的组成部分。

这些酶的活性分别是靠锰、硒、钼元素激发的。

同样,锌、铁、铜、镍等元素也有自己相应的酶。

缺乏矿物质,生理代谢都不会正常。

在遗传信息的携带者——核酸中,也有矿物质的身影,如锰能激活脱氧核酸酶,保证遗传信息传递时不变样。

P4

<<吃出健康>>

编辑推荐

您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家，也许是位美食家、擅长烹饪的好太太，但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。

您也可能是位事业成功人士，一日三餐有家人为您安排，但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。

所以说当您翻开这套书的时候，不妨静下心来，仔细读一读，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

本丛书按六大营养素分册编写。

旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。

相信您读完本丛书，能了解和注意生活中营养素的科学摄取，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，吃出健康。

本书为矿物质篇，矿物质是地壳中自然存在的化合物或天然元素，它也是生物体的必需组成部分。

人体内约有五十多种矿物质。

虽然矿物质在我们的身体中仅占很小部分，但各种矿物质必须保持平衡才能维持正常的生理功能，保证人体的健康，所以说生命离不开矿物质。

矿物质是人体必需六大营养素之一。

本书从矿物质与人体健康的关系出发，针对不同人群对矿物质的需求，全面介绍了如何从膳食中摄取矿物质，以及矿物质失衡所致的各种疾病等，并作了个性化的补充建议，目的是希望读者能纠正生活中错误的观念和做法，调整对矿物质的摄取，吃出健康!读营养素，与家人拥有一生健康！

送营养书，与亲朋共享快乐生活！

<<吃出健康>>

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>