

<<你的健康离不开微量营养素>>

图书基本信息

书名：<<你的健康离不开微量营养素>>

13位ISBN编号：9787802500617

10位ISBN编号：7802500613

出版时间：2008-9

出版时间：中国言实出版社

作者：范晓清 编

页数：226

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>

<<你的健康离不开微量营养素>>

内容概要

微量营养素是指人体必需的两类营养物质：维生素和微量元素。

营养学专家告诉我们，人体每日所需营养分为六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素和常量元素）和水。

在人体所需的营养素中，维生素和微量元素从摄入量、生理功能需求上看，都是“微不足道”的。

可是，正是这些“微不足道”的营养素，却在很大程度上决定了人体的健康与否。

许多重大疾病的发生与微量营养素的缺乏有直接关系，这是被无数临床实践和大众的生活经验所证实的。

本书分为两册：《维生素食疗手册》和《微量元素食疗手册》，共30章。

分别讲述了28种人体必需的维生素和微量元素的健康作用，并分类介绍了458个富含这些营养素的食疗方，这些食疗方多是大众常见并富含微量营养素的菜肴、汤粥、饮品等。

为了读者实际操作应用的方便，本书介绍的食疗方都具有制作简便、原料易于购买、效果突出及适宜家庭应用等特点。

希望本书的出版，能为广大读者的日常饮食保健提供有益的帮助，弥补因对微量营养素的疏忽而带来的缺憾，保证你的身体健康。

<<你的健康离不开微量营养素>>

作者简介

范晓清，男，汉族，53岁。

传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物资深策划人、作者。

对中医养生学有着深入的研究，自1990年起致力于传统中医文化的推广工作，其作品深受广大读者的喜爱，远销港台及北美地区。

<<你的健康离不开微量营养素>>

书籍目录

前言第一章 微量元素与健康 1.微量元素的生理功能 2.微量元素的铁与健康 3.微量元素的铜与健康
4.微量元素的锌与健康 5.微量元素的锰与健康 6.微量元素的铬与健康 7.微量元素的钴与健康
8.微量元素的钒与健康 9.微量元素的锡与健康 10.微量元素的镍与健康 11.微量元素的钼与健康
12.微量元素的碘与健康 13.微量元素的氟与健康 14.微量元素的硒与健康 15.微量元素的硅与健康
第二章 微量元素铁——食疗方 蘑菇拌黄瓜 白菜拌菠菜 酸甜藕片 芹菜鸡片第三章 微量元素
铜——食疗方第四章 微量元素锌——食疗方第五章 微量元素锰——食疗方第六章 微量元素铬——食
疗方第七章 微量元素钴——食疗方第八章 微量元素钒——食疗方第九章 微量元素锡——食疗方第十
章 微量元素镍——食疗方第十一章 微量元素钼——食疗方第十二章 微量元素碘——食疗方第十三章
微量元素氟——食疗方第十四章 微量元素硒——食疗方第十五章 微量元素硅——食疗方附：富含微
量元素食物简表

<<你的健康离不开微量营养素>>

章节摘录

第一章 微量元素与健康1.微量元素持生理功能微量元素属于矿物质，是人体不可缺少的六大营养素之一。

它们在自然界的分布范围十分广泛，但是人体所需的微量元素并不多。

目前被确定对人体有益，且必需摄取的微量元素有14种，包括：铁、铜、锌、锰、铬、钴、钒、锡、镍、钼、碘、氟、硒、硅。

当体内进行各种生理活动或者人们参加外界运动时，它们都起到了不同的作用，并且对维护人体的健康至关重要。

本文将从微量元素与人的生理功能、与健康的关系和食物来源三方面简单介绍一下，帮助读者了解它们。

微量元素通过参与人体内的新陈代谢、各种生物和化学反应等，维持机体正常生理活动，例如促进多种酶的合成，并且增强酶的活性。

而酶是机体进行各种活动、维持生命运动的基础，此外它们还具有抑制自由基、抵抗氧化、参与激素合成、进行信息传递、维持细胞生命力以及人体感官功能的正常发挥等作用。

人体内长期缺乏微量元素或者各种微量元素含量失调，就有可能阻碍生长发育，导致生理功能紊乱、抵抗力和免疫力下降，引发多种疾病（如贫血、癌症）等。

因此，人们要想拥有健康的身体，正常参加各种活动，就要学会合理摄取微量元素。

同时，微量元素对维护人体的健康很重要，如果摄取不当就会导致各种疾病的生成，严重时还会危及生命。

<<你的健康离不开微量营养素>>

编辑推荐

《你的健康离不开微量营养素》将介绍：28种微量营养素，人体每日不可或缺。458个日常食疗方，在美味中补充营养。第一部全面介绍人体必需微量营养素的食疗手册。

<<你的健康离不开微量营养素>>

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>