

<<妇女儿童营养学>>

图书基本信息

书名：<<妇女儿童营养学>>

13位ISBN编号：9787122148162

10位ISBN编号：7122148165

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：唐仪，郝玲 主编

页数：381

字数：737000

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>

## <<妇女儿童营养学>>

### 前言

食物营养是生命的物质基础，是人体生长发育的根本保障。

生命早期的营养状况对于整个生命周期的健康与疾病有决定性的影响。

因此，孕妇、乳母及婴幼儿的营养对于下一代的身体素质乃至对于中华民族的未来都具有不可估量的作用。

孕妇、乳母在生理、心理方面都有很多变化，对饮食营养有其特定的需求。

婴幼儿与少年有各自的生理特点，需要从饮食营养方面加以悉心照料。

妇女儿童的科学饮食及合理营养，关系到妇女劳动力的保护和儿童青少年的成长。

所以编写妇儿营养著作，培训妇儿营养人才，推动妇儿营养工作对保护我国妇女儿童的健康具有重要意义。

由唐仪、郝玲教授主编，二十余名营养学者参与编写的《妇女儿童营养学》是我国妇儿营养方面的一部实用的科学著作。

它系统而简要地论述了营养学的基础知识；有针对性地讨论了孕妇、乳母、婴幼儿及中老年妇女等的膳食营养问题；重点介绍了营养状况评估和营养流行病学研究方法和要点。

它在2001年出版的《实用妇儿营养学》的基础上纳入了近10年来科研信息，追随着妇幼营养科学发展和前沿。

本书的作者都是营养学科研、教学及工作第一线的学者，有深厚的理论知识和丰富的实践经验。

本书的内容有很强的科学性和很好的实用性。

它适用于医学院校的学生、妇幼保健人员及妇产科、儿科医护人员阅读参考。

我相信本书的出版一定会对我国妇儿营养工作的开展及妇女儿童营养健康状况的提高发挥积极作用。

中国营养学会原理事长中国疾病预防控制中心营养所研究员2012年1月12日

## <<妇女儿童营养学>>

### 内容概要

本书是我国妇儿营养方面的一部实用的科学著作，它系统而简要地论述了营养学的基础知识，有针对性地讨论了孕妇、乳母、婴幼儿及中老年妇女等的膳食营养问题，重点介绍了营养状况评估和营养流行病学研究方法和要点。

本书内容有很强的科学性和很好的实用性。

适合医学院校学生、妇幼保健人员及妇产科、儿科医护人员阅读参考。

## <<妇女儿童营养学>>

### 书籍目录

#### 第一篇能量与营养素

##### 第一章能量

###### 第一节能量单位与能量系数

###### 一、能量单位

###### 二、能量系数

###### 第二节人体的能量需要

###### 一、基础代谢

###### 二、体力活动

###### 三、食物热效应

###### 四、生长发育及影响能量消耗的其他因素

###### 第三节膳食能量参考摄入量与食物来源

###### 一、膳食能量的参考摄入量

###### 二、食物来源

###### 第四节能量失衡

##### 参考文献

#### 第二章蛋白质

##### 第一节蛋白质和氨基酸的组成和分类

###### 一、蛋白质的组成

###### 二、蛋白质的分类

###### 三、氨基酸的分类

##### 第二节蛋白质的消化吸收及代谢

###### 一、蛋白质的消化

###### 二、蛋白质的吸收

###### 三、蛋白质的代谢

##### 第三节蛋白质的生理功能

###### 一、构成和修复组织

###### 二、调节生理功能

###### 三、供给能量

##### 第四节蛋白质的膳食参考摄入量与食物来源

###### 一、蛋白质需要量

###### 二、蛋白质DRIs

###### 三、食物来源

##### 第五节人体蛋白质营养状况评价

###### 一、身体测量

###### 二、生化检验

###### 三、其他

##### 第六节蛋白质缺乏与过量

###### 一、蛋白质缺乏

###### 二、蛋白质过量

##### 参考文献

#### 第三章脂类

##### 第一节脂类的生化特点

###### 一、脂肪

###### 二、磷脂

###### 三、固醇类

## <<妇女儿童营养学>>

### 四、脂肪酸

#### 第二节脂类的代谢

- 一、脂类的消化、吸收
- 二、脂肪的合成和分解代谢
- 三、脂蛋白的代谢
- 四、磷脂、胆固醇的代谢

#### 第三节脂类的生理功能

- 一、脂肪的主要作用
- 二、磷脂的主要生理功能
- 三、固醇的功能

#### 第四节脂类的缺乏

- 一、脂类缺乏的原因
- 二、脂类缺乏的表现

#### 第五节脂类的过量

- 一、脂肪与肥胖
- 二、血脂异常与动脉粥样硬化
- 三、酮血症、酮尿症及酸中毒
- 四、脂肪肝及肝硬化
- 五、反式脂肪酸与心血管疾病

#### 第六节脂类营养状况评价

- 一、膳食调查
- 二、实验室检测
- 三、体格检查

#### 第七节脂类的推荐摄入量和食物来源

- 一、脂类的推荐摄入量
- 二、脂类的主要食物来源

#### 第八节脂类缺乏的治疗与膳食调整

- 一、通过食物补充必需脂肪酸
- 二、肠内、肠外营养补充

#### 第九节目前关注的问题

- 一、n-3多不饱和脂肪酸对婴儿和孕妇的影响
- 二、多不饱和脂肪酸对心血管疾病的影响
- 三、多不饱和脂肪酸对2型糖尿病的作用
- 四、多不饱和脂肪酸对癌症的影响
- 五、脂类代谢相关基因研究

#### 参考文献

### 第四章碳水化合物

#### 第一节碳水化合物的分类

- 一、糖
- 二、寡糖
- 三、多糖

#### 第二节碳水化合物的消化吸收及代谢

- 一、碳水化合物的消化
- 二、碳水化合物的吸收
- 三、碳水化合物的代谢
- 四、糖原的合成与分解
- 五、糖异生

## <<妇女儿童营养学>>

### 第三节碳水化合物的生理功能

- 一、储存和提供能量
- 二、构成组织及重要生命物质
- 三、节约蛋白质作用
- 四、抗生酮作用
- 五、解毒作用
- 六、增强肠道功能

### 第四节碳水化合物的膳食参考摄入量与食物来源

- 一、碳水化合物的膳食参考摄入量
- 二、食物来源

### 第五节碳水化合物摄入不足与过量

- 一、碳水化合物摄入不足
- 二、碳水化合物摄入过量

### 第六节膳食纤维

- 一、膳食纤维的主要特征
- 二、膳食纤维的生理功用
- 三、膳食纤维的需要量及食物来源

### 参考文献

## 第五章矿物质

### 第一节钙

- 一、体内分布
- 二、吸收代谢
- 三、生理功能
- 四、钙的缺乏
- 五、过量摄入钙的危害
- 六、营养状况评价
- 七、钙参考摄入量及食物来源
- 八、钙与疾病关系研究现状及今后研究方向

### 第二节镁

- 一、体内分布
- 二、吸收代谢
- 三、生理功能
- 四、镁的缺乏
- 五、过量摄入镁的危害
- 六、营养状况评价
- 七、推荐摄入量和食物来源
- 八、镁与疾病关系研究现状及今后研究方向

### 第三节磷

- 一、体内分布
- 二、吸收代谢
- 三、生理功能
- 四、磷的缺乏
- 五、过量摄入磷的危害
- 六、磷的营养状况评价
- 七、磷推荐摄入量及食物来源
- 八、磷与疾病关系的研究现状及今后研究方向

### 第四节钾

## <<妇女儿童营养学>>

- 一、体内分布
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、钾参考摄入量与食物来源
  - 五、营养状况评价
  - 六、钾缺乏与过量
- 第五节 钠
- 一、体内分布
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、钠参考摄入量与食物来源
  - 五、营养状况评价
  - 六、钠缺乏与过量
- 第六节 铁
- 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、铁缺乏
  - 五、铁缺乏原因
  - 六、铁过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、铁推荐摄入量和食物来源
  - 九、铁缺乏的治疗和膳食调整
- 第七节 锌
- 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、锌缺乏
  - 五、锌缺乏原因
  - 六、锌过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、锌推荐摄入量和食物来源
  - 九、锌缺乏的治疗和膳食调整
- 第八节 碘
- 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、碘缺乏
  - 五、碘缺乏原因
  - 六、碘过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、碘推荐摄入量和食物来源
  - 九、碘缺乏的治疗和膳食调整
  - 十、碘与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第九节 硒
- 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢

## <<妇女儿童营养学>>

- 三、生理功能
- 四、硒缺乏
- 五、硒缺乏原因
- 六、硒过量和毒性问题
- 七、营养状况评价
- 八、硒推荐摄入量和食物来源
- 九、硒缺乏的治疗和膳食调整
- 十、硒与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十节 铜
  - 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、铜缺乏
  - 五、铜过量或毒性问题
  - 六、营养状况评价
  - 七、铜的推荐摄入量和食物来源
  - 八、铜与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十一节 铬
  - 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、铬缺乏
  - 五、铬缺乏原因
  - 六、铬过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、铬推荐摄入量和食物来源
  - 九、铬营养缺乏的治疗和膳食调整
  - 十、铬与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十二节 钼
  - 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、钼缺乏
  - 五、钼过量或毒性问题
  - 六、营养状况评价
  - 七、钼推荐摄入量和食物来源
  - 八、钼与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十三节 锰
  - 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、锰的生理功能和缺乏
  - 四、锰过量或毒性问题
  - 五、营养状况评价
  - 六、锰推荐摄入量和食物来源
  - 七、锰与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十四节 氟
  - 一、生化特点



## <<妇女儿童营养学>>

- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、氟缺乏
- 五、氟过量或毒性问题
- 六、氟缺乏和过量原因
- 七、营养状况评价
- 八、氟推荐摄入量和食物来源
- 九、氟与疾病关系研究现状和今后研究方向

### 参考文献

## 第六章维生素

### 第一节维生素A

- 一、生化特点
- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、维生素A缺乏
- 五、维生素A缺乏原因
- 六、维生素A过量或毒性问题
- 七、营养状况评价
- 八、维生素推荐摄入量和食物来源
- 九、维生素A缺乏的治疗和膳食调整

### 第二节维生素D

- 一、化学结构与性质
- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、维生素D缺乏
- 五、维生素D过量或毒性问题
- 六、维生素D营养状况评价
- 七、膳食推荐摄入量
- 八、主要来源

### 第三节维生素E

- 一、化学结构与性质
- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、维生素E缺乏
- 五、营养状况评价
- 六、需要量、膳食参考摄入量及毒性
- 七、食物来源
- 八、维生素E补充剂

### 第四节维生素K

- 一、理化性质与体内分布
- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、营养状况评价
- 五、维生素K缺乏与过多
- 六、维生素K参考摄入量和食物来源

### 第五节维生素B1

- 一、理化性质

## <<妇女儿童营养学>>

- 二、吸收与代谢
- 三、生理功能
- 四、维生素B1缺乏
- 五、营养状况评价
- 六、维生素B1膳食参考摄入量与食物来源
- 第六节维生素B2
  - 一、理化性质
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、维生素B2缺乏
  - 五、营养状况评价
  - 六、维生素B2膳食参考摄入量与食物来源
- 第七节烟酸
  - 一、理化性质
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、烟酸缺乏
  - 五、营养状况评价
  - 六、烟酸膳食参考摄入量与食物来源
- 第八节维生素B6
  - 一、理化性质
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、维生素B6缺乏
  - 五、副作用
  - 六、营养状况评价
  - 七、维生素B6推荐膳食摄入量和食物来源
- 第九节叶酸
  - 一、生化特性
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、叶酸缺乏
  - 五、叶酸缺乏的原因
  - 六、过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、叶酸推荐膳食摄入量和食物来源
  - 九、叶酸缺乏的治疗和膳食调整
  - 十、叶酸与疾病关系研究现状及今后研究方向
- 第十节维生素B12
  - 一、生化特点
  - 二、吸收与代谢
  - 三、生理功能
  - 四、维生素B12缺乏
  - 五、维生素B12缺乏原因
  - 六、维生素B12过量或毒性问题
  - 七、营养状况评价
  - 八、维生素B12适宜摄入量和食物来源

## <<妇女儿童营养学>>

九、维生素B12缺乏的治疗和膳食调整

十、维生素B12营养状况与疾病关系研究现状及今后研究方向

### 第十一节 维生素C

一、理化性质

二、吸收与代谢

三、生理功能

四、维生素C缺乏

五、营养状况评价

六、维生素C膳食参考摄入量与食物来源

参考文献

### 第二篇 营养与膳食

#### 第七章 孕妇营养

##### 第一节 孕期生理特点及代谢的改变

一、孕期内分泌的改变

二、孕期消化功能改变

三、孕期血液容积及血液成分的改变

四、孕期肾功能的改变

五、孕期体重增长

##### 第二节 孕期营养需要及推荐的每日膳食参考摄入量

一、孕期宏量营养素的需要及膳食参考摄入量

二、孕期微量营养素需要量及推荐膳食参考摄入量

##### 第三节 孕期营养不平衡对母婴健康的影响

一、孕期营养不平衡对妊娠结局的影响

二、宫内营养对成年慢性疾病的影响

##### 第四节 孕期妇女膳食指南

一、孕前期妇女膳食指南

二、孕早期妇女膳食指南

三、孕中、末期妇女膳食指南

##### 第五节 孕期营养与出生缺陷

一、叶酸与出生缺陷

二、锌与出生缺陷

三、维生素A与出生缺陷

##### 第六节 环境（食品）污染物与出生缺陷

一、化学污染物与出生缺陷

二、生物污染物与出生缺陷

三、饮酒、吸烟与出生缺陷

参考文献

#### 第八章 妊娠合并症的营养治疗及管理

##### 第一节 妊娠呕吐的膳食防治

一、对轻度妊娠呕吐孕妇的膳食建议

二、妊娠剧吐孕妇的营养支持

##### 第二节 孕期铁缺乏与贫血的膳食防治

一、孕期贫血对母儿的影响

二、孕期贫血的原因及判断标准

三、孕期铁缺乏状况及发生规律

四、铁的食物来源及影响因素

五、孕期缺铁性贫血的预防和营养治疗

## <<妇女儿童营养学>>

### 第三节 孕期钙缺乏及其膳食防治

- 一、孕期钙的需求增加
- 二、孕期钙缺乏的营养治疗

### 第四节 妊娠合并糖尿病的医学营养治疗及管理

- 一、糖尿病医学营养治疗的历史概况
- 二、妊娠糖尿病患者医学营养治疗目标和相关管理的推荐及循证依据
- 三、营养治疗的基本原则
- 四、妊娠糖尿病的饮食制定方法
- 五、妊娠糖尿病的食谱制定步骤
- 六、妊娠糖尿病患者的随访
- 七、妊娠糖尿病患者营养治疗的常见误区

### 第五节 妊娠高血压综合征的营养治疗

- 一、妊娠高血压综合征的营养与膳食
- 二、妊娠高血压综合征膳食防治原则

### 第六节 妊娠高脂血症的营养治疗

- 一、高脂血症的定义及诊断标准
- 二、妊娠期脂代谢的变化特点
- 三、妊娠高脂血症的界定
- 四、妊娠高脂血症的膳食防治目标
- 五、妊娠高脂血症膳食治疗原则

### 第七节 胎儿生长受限的营养治疗

- 一、孕期因营养因素导致胎儿生长受限发生的可能原因
- 二、营养治疗

### 第八节 孕期便秘

- 一、孕期便秘的原因
- 二、孕期便秘的危害
- 三、孕期便秘的膳食防治措施

### 参考文献

## 第九章 乳母营养

### 第一节 哺乳期的生理变化

- 一、乳房与哺乳的进化
- 二、乳房的泌乳机制

### 第二节 影响乳汁分泌及质量的因素

- 一、内分泌因素
- 二、营养状况对乳汁分泌量的影响
- 三、乳母的营养状况与乳汁营养成分
- 四、哺乳期母亲的情绪状态

### 第三节 母乳喂养的优越性

- 一、母乳中的营养成分能满足出生后6个月内婴儿的营养需要
- 二、母乳喂养降低婴儿发病率和死亡率
- 三、母乳喂养增进母子之间的感情，有助于婴儿的智力发育
- 四、母乳喂养有助于母体的康复
- 五、母乳喂养经济方便又不易引起过敏

### 第四节 哺乳对母亲健康的影响

- 一、哺乳对母亲健康的近期影响
- 二、哺乳对母亲健康的长期影响

### 第五节 乳母的营养需要与推荐每日营养素摄入量

## <<妇女儿童营养学>>

- 一、能量
- 二、蛋白质
- 三、脂肪
- 四、碳水化合物
- 五、矿物质
- 六、维生素
- 七、水分
- 第六节乳母的合理膳食
  - 一、合理安排产褥期的膳食
  - 二、合理安排哺乳期的膳食
- 参考文献
- 第十章婴幼儿营养与膳食
  - 第一节新生儿喂养
    - 一、新生儿胃肠道特点
    - 二、新生儿的营养需要
    - 三、新生儿的喂养
    - 四、早产儿的喂养
  - 第二节婴幼儿营养
    - 一、婴幼儿生理特点
    - 二、婴幼儿的营养需要
    - 三、科学喂养
    - 四、幼儿和学龄前儿童的营养需要
    - 五、工业生产的儿童食品
    - 六、婴幼儿常见营养性疾病
  - 参考文献
- 第十一章儿童青少年营养与膳食
  - 第一节生长发育特点
    - 一、儿童青少年的生长发育特点
    - 二、儿童青少年生长发育状况的判断
  - 第二节营养需要
    - 一、儿童青少年营养需要的特点
    - 二、儿童青少年的营养需求
  - 第三节合理膳食
    - 一、学龄前儿童膳食指南
    - 二、中国儿童青少年膳食指南
    - 三、合理安排一天饮食
    - 四、培养健康的饮食行为
    - 五、不健康的生活行为
  - 第四节常见营养性疾病
    - 一、蛋白质?能量营养不良
    - 二、营养性缺铁性贫血
    - 三、维生素A缺乏症
    - 四、肥胖
  - 第五节青少年营养状况研究进展
    - 一、膳食、营养素摄入情况的变迁
    - 二、身高与体重的变化
    - 三、儿童肥胖的快速增长

## <<妇女儿童营养学>>

四、营养不良问题仍然存在

五、钙对儿童青少年骨骼的影响

参考文献

第十二章中老年妇女营养与膳食

第一节老年人的膳食与营养

一、老年年龄的划分

二、生理特点

三、营养需要

四、老年人的膳食指南

五、老年人一日合理膳食安排及烹调方式

第二节营养相关慢性疾病

一、高血压病

二、高脂血症

三、冠心病

四、糖尿病

五、肥胖症

六、骨质疏松症

第三节我国老年人群营养状况及存在的问题

一、老年人的膳食营养状况

二、老年人群在营养方面存在的问题

三、贫血及与营养相关疾病患病率高

参考文献

第三篇营养状况调查与评价

第十三章个体营养状况评估

第一节膳食调查

一、膳食调查的目的

二、膳食调查方法

三、膳食调查资料的计算与评价

第二节体格检查

一、体格检查的目的

二、体格检查的常用指标及测量方法

三、体格检查的评价

第三节实验室生化检查

一、实验室生化检查的目的

二、实验室检测常用指标

第十四章营养流行病学研究

第一节营养流行病学概述

一、营养流行病学研究方法

二、营养流行病学研究结果的诠释

第二节膳食变异的特性

一、食物与营养素

二、膳食变异的特性

第三节膳食调查在营养流行病学研究中的应用

一、24h膳食回顾法和膳食记录法的应用

二、食物频率法的应用

三、远期膳食回忆

四、膳食信息的替代来源

## <<妇女儿童营养学>>

### 第四节人体测量在营养流行病学研究中的应用

- 一、身高和体重的测量
- 二、主要身体代谢区的测量
- 三、身体组成的测量
- 四、身高与体重测量值的联合应用
- 五、体型的影响
- 六、皮褶厚度测量
- 七、相对体重、肥胖指数和皮褶厚度作为身体脂肪组成测量指标的准确性
- 八、身体脂肪的分布

### 第五节生化指标在营养流行病学研究中的应用

- 一、基本原理
- 二、在研究设计中需要考虑的问题
- 三、生化指标检测技术
- 四、反映膳食摄入量的生化指标的正确性研究
- 五、利用生化指标对其他膳食测量方法正确性进行评价

### 第十五章中国居民膳食指南与膳食营养素参考摄入量

#### 第一节中国居民膳食指南

- 一、一般人群膳食指南
- 二、特定人群膳食指南
- 三、中国居民平衡膳食宝塔
- 四、中国儿童青少年零食消费指南

#### 第二节中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs)

- 一、营养素需要量与摄入量
- 二、膳食营养素参考摄入量
- 三、膳食营养素参考摄入量的应用

#### 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：饮水中常含有钙，含量因地区不同而有很大差异。

我国北方一些地下水中含钙量比较高，每升水中碳酸钙往往超过450mg（450mg CaCO<sub>3</sub>折合成钙180mg）。

我国南方以地表水为水源的饮水中，每升水中一般也可能含有钙30mg左右。

如果粗略估算，以每个成人每天饮水2L计（包括煮饭煮菜），在硬水地区的居民，每人每天从饮水摄入的钙可能超过300mg；在软水地区的居民可能从饮水中摄入钙约50mg。

中国人有喝开水习惯，水在煮沸后会形成白色沉淀，此时钙从水中析出，饮水中含钙量将大为减少。

八、钙与疾病关系研究现状及今后研究方向（一）钙与高血压 许多流行病学研究表明，钙摄入量与血压呈负相关关系。

我国10组人群对比研究的结果表明，人群平均钙摄入量与收缩压及舒张压的平均值都呈显著负相关。美国一项对8000多名34~59岁护士健康研究结果表明，在钙摄入量最低的1/4妇女中，缺血性脑卒中发病率显著高于钙摄入量在上1/4范围的妇女。

Allender等综述了22项钙的随机干预试验，结果表明，补充钙剂能使高血压患者血压下降，而对血压正常的成年人没有显著作用，对舒张压也没有影响。

近年来人们更注意通过改变膳食模式对血压的控制作用。

Appel报道，用增加低脂乳制品、蔬菜水果及减少脂肪和饱和脂肪的膳食给高血压患者（从膳食中摄入钙也随之增加）有显著降压效果。

但M.Feinleib等（1984年）、HW.Gruchaw等（1985年）报道，在控制年龄、体重等因素的条件下，钙摄入量与血压没有明显的相关性。

由于研究结果不一致，钙与高血压的关系仍是一个有争议的问题，目前尚没有足够的证据支持钙摄入不足会导致高血压。

（二）钙与结肠癌 流行病学研究及某些干预试验结果表明，高钙摄入伴随较低的结肠癌风险。

美国一项涉及1954名男性的前瞻性研究，在19年随访中，钙摄入量最高的男性比摄入量最低者患结肠癌的危险性降低70%。

高钙摄入降低结肠癌的危险性可能系由于钙与肠道中游离胆汁酸或脂肪酸结合形成不可溶的钙皂，从而减少它们对结肠上皮的致癌作用。

但另外一些随机对照试验却不支持钙对结肠癌发生危险有保护作用。

因此，目前还不能得出确切的结论。

（三）钙与肾结石 肾结石是由草酸钙和磷酸钙组成，钙摄入过高时，尿钙排出增多，形成草酸钙的危险性增加，对于有肾结石病史的人，补钙应该谨慎。

但近期发表的许多研究结果却表明钙摄入量高反而有助于减少肾结石的发生。

可能是进餐时，摄入的钙与食物中的草酸结合，形成草酸钙，草酸钙不易被吸收，则随粪便排出体外，反而使尿中草酸盐的浓度降低，从而减少肾结石的发生。

Heaney近期综述了摄入钙与肾结石发生关系的多篇研究报告。

他指出，过去40年中绝经妇女肾结石发病率增加，这并非因高钙摄入所致。

有大量证据表明，钙摄入量与肾结石的发生成负相关关系。



<<妇女儿童营养学>>

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>