第一图书网, tushu007.com

<<微量元素500问>>

图书基本信息

书名：<<微量元素500问>>

13位ISBN编号：9787533669584

10位ISBN编号：7533669584

出版时间：2012-9

出版时间：安徽教育出版社

作者：王广仪　编著

页数：166

字数：170000

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

内容概要

由于环境的恶化，现代人包括饮食结构不合理，工作节奏快，电磁有害辐射严重，身体内有益微量元素严重失衡，肿瘤、心脑血管、代谢疾病、肝病发病率居高不下。
恶健康人群已达到75%。
而大多数普通群众甚至白领阶层对通过微量元素增补调节健康的知识的了解很少。
王广仪编写的这本《管好自己的“人体化工厂”——微量元素500问》从非专业读者角度列出15种人体必需微量元素及几种人体必需宏量元素共500个有关微量元素营养功能和检测方面的热门话题，尽可能用通俗易懂的科普语言逐一解答。
可供医学临床、食品营养、生物化学、环境化学、预防医学等领域的专业或一般人群阅读，简明易懂，是促进全民健康教育的科普图书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、锌篇
二、硒篇
三、铁、铬、锰、钴、镍篇
四、铜、钼、钒、锶、锡篇
五、硅、氟、碘、钙、镁、钾篇
六、铅、镉、砷、铝篇
七、量子共振检测(QRS)篇
八、一些疾病的微量元素谱和头发的微量元素检测
九、富硒功能农业
十、食疗和保健食品篇
十一、微量元素基础、综合篇
后记

章节摘录

版权页： 钴的生物学作用是什么？钴是人体必需微量元素，它是维生素B12组成成分；是某些酶的催化活性的辅助因素。
具有刺激造血的作用，并对某些微量元素代谢有一定影响。
钴可促进脾脏释放红细胞，从而促进造血功能，也可促进细胞分裂，预防巨幼红细胞性贫血。
钴有什么生理作用？钴以维生素B12和辅酶B12的形式发挥生理作用，B12主要作用是刺激造血功能。
B12不足会导致巨幼红细胞性贫血。
辅酶B12对神经功能也具有特殊的重要性。
维生素B12又称氰钴氨素，缺钴婴儿发育迟缓、神经发育缺陷。
钴还用于治疗肾病性贫血、地中海贫血、镰状细胞贫血、炎症性贫血、赘生物性贫血等。
钴具有能与氢氰酸形成不同配合物的明显倾向，因而能解除氰化物的毒性。
钴是如何吸收、分布和排泄的？人体从自然界摄取的钴平均每天约300μg，其中200 μg来自食物，10 μg来自饮水，0.1μg来自空气。
钴在食物中的含量以海味和肉类为高，水果、蔬菜及蛋类较低。
钴通过消化道、呼吸道进人人体。
摄人消化吸收道的钴主要在小肠上端被吸收。
人对钴的吸收率可达63%～93%，其吸收程度除受食物含钴量的影响外，还受其他一些因素影响。
某些金属离子能影响钴的吸收，如铁和锰对钴吸收具有制约作用。
由于钴与铁在十二指肠的转动过程相似，故这两种存在着吸收竞争，缺铁时，钴的吸收比正常高1倍。
其中的氨基酸和含巯基化合物可与钴结合，因此二者均能减低钴在肠道路的吸收。
钴在肝、肾和骨骼中含量较高，人肝中钴是以维生素B12的形式存在。
正常人钴的含量一般为1～2 mg，其中工14%颁布于骨骼，13%分布于肌肉，肺中钴的浓度最高，肝、肾次之。
体内多余的钴形成钴组胺复合物排出体外。
钴主要通过尿液排泄，少量通过肠道、汗腺、头发等途径排出。
尿、粪、汗和毛发钴排泄量每天为200μg、94μg和0.04μg。
预计每天排钴300μg，钴一般不在体内蓄积。
钴与硒有什么影响？钴能促进硒的代谢，导致硒的吸收减少或排泄增多，或者改变硒在组织中的分布。
动物试验表明，增加饲料中钴含量可造成心肌损伤，其原因可能是由于减少了体内硒和维生素E，产生了类似缺硒病，补硒和维生素E后减轻了这种损害。
含钴的食物有哪些？以海产品和蜂蜜最多。
肉类是钴的良好来源，动物肝脏含有丰富的维生素B12。

编辑推荐

《管好自己的"人体化工厂":微量元素500问》由安徽教育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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