第一图书网, tushu007.com

<<人体元素平衡保健100答>>

图书基本信息

内容概要

本书主要介绍人体元素平衡保健理论及科学方法，即：健康长寿秘诀=体内元素平衡；生病=体内元素平衡失调；治病=补充和调节体内相关元素的平衡。
　书中采用一问一答的方式，深入浅出地介绍了人体内各种元素的含量、生理功能、检测方法；每种元素过多或过少的危害；通过食物和食物链补充和调节体内几十种元素平衡的科学方法。
书中还介绍了通过调节体内元素平衡防治40多种常见疾病的食疗方法。
　全书资料翔实、通俗易懂，可供具有初中以上文化程度的广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<人体元素平衡保健100答>>

书籍目录

理论基础编　1 人体由哪些元素组成？
2 哪些是人体必需的微量元素？
3 生命元素在人体内有何作用规律？
4 什么是元素平衡保健理论？
5 怎样理解“健康长寿秘诀=体内元素平衡”？
6 怎样理解“生病=体内元素平衡失调”？
7 怎样理解：“治病=补充和调节体内元素的平衡”？
8 为什么用平衡保健理论指导生活，人就能健康长寿？
9 为什么人类会面临体内元素越来越不平衡的危险？
10 如何确定人体内元素含量的健康标准？
11 怎样得知自己体内各种元素的含量？
12 如何通过食物补充和调节体内元素的平衡？
二、生命元素知识编　13 随着年龄增长，体内元素有何变化？
14 人体中钙的功能与过多过少的危害如何？
15 人体中鲜的功能与过多过少的危害如何？
16 人体中铁的功能与过多过少的危害如何？
17 人体中锌的功能与过多过少的危害如何？
18 人体中锰的功能与过多过少的危害如何？
19 人体中钼的功能与过多过少的危害如何？
20 人体中铬的功能与过多过少的危害如何？
21 人体中钴的功能与过多过少的危害如何？
22 人体中铜的功能与过多过少的危害如何？
23 人体中镍的功能与过多过少的危害如何？
24 人体中钒的功能与过多过少的危害如何？
25 人体中锡的功能与过多过少的危害如何？
26 人体中锗的功能与过多过少的危害如何？
27 人体中碘的功能与过多过少的危害如何？
28 人体中硒的功能与过多过少的危害如何？
29 人体中钾的功能与过多过少的危害如何？
30 为什么稀土元素不可不防？
……三、疾病防治编四、食出健美编

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