

<<科学补充矿物质>>

图书基本信息

书名：<<科学补充矿物质>>

13位ISBN编号：9787538428339

10位ISBN编号：753842833X

出版时间：2004-01-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：苗青

页数：132

字数：115000

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>

## <<科学补充矿物质>>

### 内容概要

本书围绕人体的所需的矿物质，深入浅出、简明扼要地介绍了一睦与人体健康密切相关的矿物质的基本知识、生理作用、食物来源、缺乏表现及中毒症状，并根据我国居民矿物质营养素摄入的实际情况以及普通存在的一些问题，特别用较大篇幅对一些与我国居民健康现状密切相关的矿物质作了重点介绍。

本书分为四大部分。

第一部分您了解矿物质吗？

第二部分哪些矿物质适合您；第三部分哪些矿物质易中毒；第四部分疾病与矿物质。

本书力求言简易明，通俗易懂，因而，对很多深层次的原理未做详细阐述，仅将一些带有结论性的保健常识简明扼要地加以介绍，适合国内各个层次、各类读者及每个寻求健康的家庭阅读参考。

## <<科学补充矿物质>>

### 书籍目录

您了解矿物质吗 什么是矿物质 矿物质与人体健康 与人体健康密切相关的矿物质有哪些 矿物质的生理作用 人体内矿物质的需要量 矿物质与维生素有何不同 矿物质与人体免疫力 矿物质与优生优育 食用天然食物是摄取矿物质的最佳途径 土壤特性食物中的矿物质 人体为什么需要补充矿物质 我国居民饭碗里的矿物质 平衡膳食是合理摄取矿物质的有效方法 这些症状可能与某些矿物质缺乏有关 人体内缺乏某些矿物质的原因 什么情况下需要补充矿物质 矿物质的原则 平衡补充矿物质相当重要 各种矿物质之间的相互作用 矿物质与其他营养素之间的相互作用 食物中其他成分对矿物质的影响 用健康品代替膳食补充矿物质的方法欠妥 各种矿物质制剂的组方原则 补充矿物质保健品不可崇洋媚外 补充矿物质制剂的注意事项 矿物质既能治病也能致病 不要滥补矿物质哪些矿物质适合您 钙 钙的生理作用 钙与骨髓健康 钙营养对人生健康的影响 人体每天需要多少钙 钙的食物来源 膳食中摄取钙应注意的问题 影响钙吸收的因素 ..... 磷 钠 钾 硫 镁 铁 碘 硒 锌 铜 氟 钼 铬 锰 钴 哪些矿物质易中毒 疾病与矿物质

<<科学补充矿物质>>

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>