

<<女性如何预防低密度骨质疏松症>>

图书基本信息

书名：<<女性如何预防低密度骨质疏松症>>

13位ISBN编号：9787543312814

10位ISBN编号：7543312816

出版时间：2001-6-1

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：（日）江泽郁子 主编，胡玉琴 译

页数：127

字数：243000

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>

<<女性如何预防低密度骨质疏松症>>

内容概要

本书是《吃与健康丛书》之一，书中在介绍低密度骨质疏松症基本知识的基础上，着重从饮食、心理、运动等方面详细介绍了低密度骨质疏松症及相关病症的调护方法，内容全面丰富，实用性强，可供广大女性患者及医护人员阅读参考。

<<女性如何预防低密度骨质疏松症>>

书籍目录

改变饮食观念第1章 增加骨密度的食物 1 我们的骨骼是钙的储存库 2 以牺牲骨骼为代价来维持血液中钙的浓度 3 增加、减少骨密度的因素 4 大多数日本人缺钙 5 盲目减肥导致缺钙 6 我们的饮食中应增加更多的牛奶、乳制品 7 年轻女性真的讨厌牛奶、乳制品吗？
8 1 瓶牛奶可满足钙日所需量的三分之一 9 吸收率很高的牛奶、乳制品 10 小鱼也含有丰富的钙 11 蔬菜、大豆等也含钙 12 维生素D有助于钙的吸收 13 应该摄取足够的优质蛋白蛋 14 镁每天也应摄取300mg 15 注意不要过量摄取磷饮食新观念指导 婴幼儿应多吃含钙食物 小学生和妈妈一起下厨房 为考生制作钙质丰富的夜宵 年轻女性要做健康美女·健骨减肥 孕妇要常吃一些含钙食物 钙能使主妇更健康 老年人更应该补钙彩色照片 菜肴原料表含钙食品指南 牛奶、乳制品 大豆制品 蔬菜 干菜 鱼贝类第2章 预防骨质疏松症.....第3章 测量骨密度

<<女性如何预防低密度骨质疏松症>>

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>