第一图书网, tushu007.com

<<儿童营养ABC>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养ABC>>

13位ISBN编号：9787564122942

10位ISBN编号：7564122943

出版时间：2010-6

出版时间：东南大学

作者：莫宝庆

页数：182

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

1～6岁的儿童是容易被人忽视或遗忘的人群，很少有专家对他们的营养进行专门的阐述，而这个时期却是人一生中第一个发育时期完成、为第二个快速生长期积累营养物质的关键期。
本书从营养基础知识、儿童生长发育对营养的需要、营养促进儿童健康、营养预防疾病、疾病状况下儿童的营养补充、如何养成儿童的良好饮食习惯、如何为儿童进行食物选择等方面，对1～6岁儿童的营养进行了系统的介绍。
较详细介绍了此期儿童易遇到的营养问题以及遇到营养问题可以采取的方法，可帮助家长为儿童正确确定和选择其需要的食物。
　该书内容还可作为其他年龄段儿童青少年合理营养的参考。

<<儿童营养ABC>>

书籍目录

营养知识篇 什么是营养 人体为什么需要蛋白质 人们为什么关注牛磺酸 人体能够缺少脂类吗 多不饱和脂肪酸在体内有什么作用 单不饱和脂肪酸在体内有什么作用 饱和脂肪酸在体内是多余的、必须减少吗 脑黄金是怎么回事 碳水化合物对人体有什么作用 没有膳食纤维没有什么大问题吗 人体为什么需要能量 矿物质对人体有哪些作用 钙对人体有哪些作用 食物中钙的吸收受到哪些食物因素的影响 磷对人体有哪些作用 镁对人体有哪些作用 钠对人体有哪些作用 钾对人体有哪些作用 氯对人体有哪些作用 硫对人体有哪些作用 铁对人体有哪些作用 食品中影响铁吸收的因素有哪些 碘对人体有哪些作用 锌对人体有哪些作用 硒对人体有哪些作用 铜对人体有哪些作用 锰对人体有哪些作用 氟对人体有哪些作用 钴对人体有哪些作用 钼对人体有哪些作用 铬对人体有哪些作用 镍对人体有哪些作用 硅对人体有哪些作用 钒对人体有哪些作用 锡对人体有哪些作用 硼对人体有什么作用 什么是维生素 维生素A对人体有哪些作用 维生素D对人体有什么作用 维生素E对人体有哪些作用 维生素K对人体有哪些作用 维生素Bl对人体有哪些作用 维生素B2对人体有哪些作用 烟酸对人体有哪些作用 维生素B6对人体有哪些作用 叶酸对人体有哪些作用 维生素C对人体有哪些作用 维生素B12对人体有哪些作用 水对人体有什么作用 怎样看待食品的营养价值 粮谷类食品有哪些营养价值 加工烹饪对粮谷类食品营养价值有影响吗 大米好还是面粉好 杂粮有益于健康吗 大豆类食品有哪些营养价值 大豆中有哪些抗营养因素 杂豆对人体有哪些营养价值 豆制品的营养价值有哪些 蔬菜有哪些营养价值 水果有哪些营养价值 如何减少蔬菜水果的营养物质流失 硬果类食品有哪些营养价值 肉类食品有哪些营养价值 禽类食品有哪些营养价值 鱼类食品有哪些营养价值 奶类食品有哪些营养价值 奶制品的营养价值有哪些 鸡蛋有哪些营养价值 饮料有哪些营养价值 调味品有没有营养价值 全国百位营养学家推荐的十大健康食品有哪些 全国百位营养学家认为应限制摄取的食品有哪些儿童成长篇儿童营养保健篇儿童防病篇儿童疾病篇儿童习惯篇食物选择篇食物供应偏

章节摘录

镁对人体有哪些作用镁能激活体内300多种酶的活性，如磷酸转移酶及水解肽酶，促进焦磷酸硫胺素参与葡萄糖的酵解；对钾、钙通道有抑制作用，可阻钾外流、阻钙内流从而维持体内电解质的平衡；此外它对骨骼和神经肌肉也有重要作用，低镁时，钙损失增加，血管和肌肉会发生痉挛，并出现高血压、血管痉挛等；对胃肠道来说，镁能促进胆汁分泌，也因为镁在肠内吸收慢，所以可保持水分，起到导泻的作用，并能减少肠壁张力和蠕动，起解痉作用；镁还可中和胃酸，影响甲状旁腺分泌。
此外镁还可调节心肌细胞的功能，维持心脏的正常功能。
钠对人体有哪些作用一提到钠，人们就会联想到高血压。
但钠也不是“凶神恶煞”，它也是体内不可缺少的营养素。
钠能调节体内水分与细胞外液渗透压，维持体内酸碱平衡，并与H+交换，清除体内酸性代谢产物。
由钠组成的钠泵，可将钠主动排出细胞外，对体内能源物质三磷酸腺苷（ATP）的形成、肌肉运动、心血管功能、能量代谢有促进作用。

编辑推荐

《儿童营养ABC》是由东南大学出版社出版的。

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