

<<微量元素保健康>>

图书基本信息

书名：<<微量元素保健康>>

13位ISBN编号：9787508275758

10位ISBN编号：7508275756

出版时间：2012-9

出版时间：金盾出版社

作者：吴茂江

页数：215

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>

<<微量元素保健康>>

内容概要

《微量元素保健康》简述了人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、水、膳食纤维七大营养素；重点介绍了7种人体健康必需的常量元素、14种人体健康必需的微量元素、5种与人体健康有关的元素、6种对人体健康有害的元素。

在介绍每种元素与人体健康的关系时，对该元素的基本信息、在人体中的分布情况、对人体的主要生理功能、与人体疾病的关系、中毒反应、主要饮食来源及专家健康提醒等方面做了通俗易懂的阐述。

《微量元素保健康》内容新颖、语言简明、可读性强，是人人都适用的知识性读物。

<<微量元素保健康>>

书籍目录

第一章 人体所需营养素概述

- 一、保证人体健康的饮食源--营养素
- 二、构筑生命基础的营养素--蛋白质
- 三、支持生命活动的营养素--糖类
- 四、供给人体热能的营养素--脂肪
- 五、调控人体健康的营养素--无机盐
- 六、维持生命长青的营养素--维生素
- 七、滋养生命旺盛的营养素--水
- 八、促进肠道蠕动的营养素--膳食纤维
- 九、现代饮食健康的新观点--元素平衡

第二章 人体中必需的常量元素

- 一、骨骼生长之宝--钙
- 二、天然美容之品--硫
- 三、细胞生命之源--磷
- 四、心脏维护之神--钾
- 五、钠的亲密之侣--氯
- 六、血压调节之师--钠
- 七、新陈代谢之星--镁

第三章 人体必需的微量元素

- 一、补血的先锋--铁
- 二、骨骼的支架--硅。
- 三、牙齿的护卫--氟
- 四、生命常青树--锌
- 五、健康多面手--铜
- 六、胸腺免疫者--锡
- 七、智慧的良师--碘
- 八、皮肤的益友--锰
- 九、解毒的妙药--钼
- 十、癌症的克星--硒
- 十一、贫血预防者--钴
- 十二、健康之新星--镍
- 十三、减肥的灵丹--铬
- 十四、另类胰岛素--钒

第四章 与人体健康有关的元素

- 一、温柔隐形的杀手--铝
- 二、骨质密度的好友--硼
- 三、镇静安神的英雄--锂
- 四、灵芝草中的宝贝--锗
- 五、维护骨骼的勇士--锶

第五章 对人体健康有害的元素

- 一、多种疾病的罪魁--铅
- 二、外表美丽的祸首--汞
- 三、慢性害人的毒药--镉
- 四、污染水体的毒物--砷
- 五、毒害神经的元凶--铊

<<微量元素保健康>>

六、鲜为人知的毒品--铍
主要参考文献

<<微量元素保健康>>

章节摘录

版权页：插图：当然，上面所说的只是部分微量元素与其他营养素的关系，其实各种微量元素与其他营养素的关系都很重要。

因此，人们在日常饮食中应注意合理摄取各种营养物质，这样才有助于维护身体的健康。

2.无机盐的主要生理作用 无机盐类对人体必不可少，如果缺乏就会引起各种疾病。

例如，钙是组成人体中骨骼和牙齿的重要成分和原料，能维持肌肉、神经的正常兴奋，参加血凝过程并对多种酶有着激活作用。

如果人体长期缺钙，就会得软骨病等。

儿童时期缺钙会患佝偻病，俗称“软骨病”。

青春期时期由于骨骼的发育并没有停止，在钙和磷供给量不足或比例不适当时，仍可以发生轻度的佝偻病。

另外，通过X线照相，还会发现骨组织的结构出现异常疏松的情况。

机体缺碘或缺锌，则直接影响人的生长发育。

铁是人体血液里的重要成分，如果人体缺少铁，就容易感到疲劳或患贫血等病。

人体必需的无机盐在体内的主要生理作用为：参与机体中多种酶的活动，可维持人体正常生理功能的某些酶的组成成分，是酶反应过程中不可或缺的活化剂或抑制剂；能构成人体的某些激素；参与机体几乎所有的代谢过程，影响生长、生殖能力；作为维生素、蛋白质和核酸的成分，使这些生物大分子结构稳定，保证其在体内发挥正常功能，维持体液平衡，协助其他营养素发挥作用，维护机体健康。

各种无机盐在人体新陈代谢过程中，每日必有一定量经各种途径，如粪便、尿液、汗液、唾液、头发、指甲、皮肤及黏膜的脱落等排出体外，因此必须通过膳食予以补充。

无机盐类在食物中分布很广，对于正常生理情况下的成人来说，一般从食物中获得的量能与机体排出量保持相对平衡，但处于青春期的青少年则往往吸收量增加。

青春期容易缺乏的无机盐和微量元素有钙、碘、铁、锌等。

无机盐不能在体内生成，必须由外界环境获得。

无机盐不能提供热能，但为构成机体组织和维持正常生理功能所必需。

它在健康人体的所有组织中的含量相当稳定。

六、维持生命长青的营养素——维生素 1.维生素的营养功能 维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质，分为水溶性和脂溶性两大类。

人体对维生素的需求量比较少，但它能协助维持体内的新陈代谢，所以维生素对保持身体健康非常重要。

如果膳食中缺少必需的维生素，人体就会罹患营养缺乏症，严重的甚至会导致死亡。

很多不同类的食物中都含有维生素，如维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D等。

<<微量元素保健康>>

编辑推荐

《微量元素保健康》内容新颖、语言简明、可读性强，是人人都适用的知识性读物。

<<微量元素保健康>>

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>