

<<别忘了给孩子科学补钙>>

图书基本信息

书名：<<别忘了给孩子科学补钙>>

13位ISBN编号：9787509145197

10位ISBN编号：7509145198

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：万力生//陈永辉

页数：136

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>

## <<别忘了给孩子科学补钙>>

### 内容概要

本书用通俗易懂的语言，向家长介绍儿童生长发育过程中必需的营养元素——钙。

以问答形式，介绍家长最关心的问题，如何辨识钙的缺乏、钙缺乏对儿童生长发育的危害、如何科学地给孩子补钙、补钙过量的危害等。

书后还附有18类190余种生活中常见食物的营养成分表，表中列出每一种食物的能量、蛋白质、钙、铁、锌、硒等营养成分的具体数值，还有中国营养学会推荐的，从出生至16岁，中国人每日膳食中营养素供给量表，列出了各个年龄段每日所需各种营养元素的具体值，使得家长给孩子食补营养时有据可依，方便操作。

## <<别忘了给孩子科学补钙>>

### 书籍目录

补钙的基本知识 1. 我国儿童缺钙的现状如何? 2. 孩子多大开始补钙最合适? 3. 如何解读补钙新词汇? 4. 补钙必须同时补维生素D吗? 5. 钙、铁、锌的相互关系如何? 钙、铁、锌能同时补充吗? 6. 钙对人体有什么作用? 7. 钙能促进儿童的脑发育与智力增长吗? 8. 钙与儿童的抵抗力有关吗? 9. 钙摄入对母乳钙含量的影响如何? 10. 母体钙摄入对胎儿和婴儿生长的影响如何? 11. 钙是如何参与人体骨骼构建的? 12. 钙与骨生长的关系如何? 13. 钙与牙齿生长发育有关系吗? 14. 为什么补钙还缺钙? 15. 钙剂吸收率高, 吸收量一定高吗? 16. 高吸收率, 真的好吗? 17. 钙剂吸收率的评价方法有错误吗? 18. 国内外关于给儿童补钙的区别? 19. 如何选含钙的奶制品? 钙缺乏的危害 20. 缺钙有什么危害? 21. 凶门晚闭是否与缺钙有关? 22. 缺钙是否会导致牙釉质发育不良呢? 23. 氟斑牙的发生是否与缺钙有关系? 24. 长牙晚、换牙慢与缺钙有关系吗? 25. 反复呼吸道感染是否也与缺钙有关? 26. 缺钙的孩子是否容易患肺炎呢? 27. 婴儿喉喘鸣与缺钙有关吗? 28. 哮喘与缺钙有关吗? 29. 生长痛与缺钙有关吗? 30. 小孩腹痛是否与缺钙有关? 31. 儿童多动症与缺钙有关吗? 32. 贫血与缺钙有关吗? .....如何辨识是否缺钙如何给孩子科学补钙补钙过量的危害是什么

## <<别忘了给孩子科学补钙>>

### 章节摘录

在乳牙和恒牙交替时，会出现两种情况：一种是该脱落的乳牙稳如泰山，丝毫不见动静；另一种是乳牙早已脱落却迟迟不见恒牙长出。

这并不是人们日常所说的牙床太厚而使牙齿顶不出来，而是因为钙营养不足。

一颗牙齿是从牙胚开始发育的，牙胚在人出生时就已存在。

在以后的生长过程中，需要吸收大量的钙，实际上牙齿的生长就是钙和磷形成的羟磷灰石结晶不断沉积的过程，通过这种不间断的钙化，牙齿慢慢长大。

因为周围都是骨性结构的保护，所以牙齿只能向上（或上牙向下）生长，渐渐顶掉乳牙，长出恒牙。

如果在整个牙的生长过程中缺乏钙营养，则牙的钙化就会减缓甚至停止，这就是有的人换牙时间延迟的真正缘故。

只有靠牙齿本身健壮地长出来，才能是一颗坚固的牙齿，通过人为因素帮助其勉强露出来，则极大可能是一颗容易过早脱落的牙齿。

换牙，也是人生命中重要的转折点。

首先，换牙后恒牙将随一个人度过漫长的岁月，没有机会再换牙了。

其次，如果换牙前乳牙质量不好的话，可以对换牙加以特别重视，保证换牙后牙的质量有所提高。

我们都知道，牙是一种高度钙化的器官，它的形成和发育一刻也离不开钙。

钙不但使牙齿长大成形，还能使牙的密度增高，使牙的表面洁白如玉，换句话说，钙能使牙抵抗任何外界病菌对它的侵袭。

## <<别忘了给孩子科学补钙>>

### 编辑推荐

《别忘了给孩子科学补钙(第2版)》：补钙不仅仅通过药补，更要通过调整饮食结构来补充，达到平衡膳食、合理营养，让您的孩子健康茁壮成长。

书后还附有18类190种生活中常见食物的营养成分表中国营养学会推荐，从出生至16岁，中国人每日膳食中营养素供给量表。

为什么补钙还缺钙缺钙的表现如何如何自测是否缺钙测发钙还是血钙准确为什么孩子容易夜啼哪些蔬菜会阻碍钙吸收如何才能做到有效补钙补钙误区有哪些一天中什么时候补钙最好如何促进膳食中钙的吸收

<<别忘了给孩子科学补钙>>

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>