

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

图书基本信息

书名：<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

13位ISBN编号：9787538153378

10位ISBN编号：7538153373

出版时间：2008-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄昀

页数：154

字数：120000

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>

## <<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

### 内容概要

现代人生活步调紧凑，工作繁忙、压力大，长时间的工作使体力的支出远远超过可以承受的负荷，而现代食品的精加工又使食物中的营养物质大量流失，导致矿物质缺乏，更加重了身体隐忧，令“亚健康”状态成为困扰上班族的最大难题。

在本书中，你将接触到8种与我们的身体和生活息息相关的矿物质元素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该矿物质的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充矿物质，推迟衰老来临的脚步。

## <<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

### 作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。

为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体

## <<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

### 书籍目录

专家的话：仅占体重4%的人体必需的奇妙营养素——矿物质PART 1 钙（Ca）——骨骼健康的卫士 认识钙元素

- 1.什么是钙元素？
- 2.钙对人体健康有哪些重要作用？
- 3.我们每天需要多少钙？
- 4.人体内缺钙会引起哪些疾病？

补钙话题 话题NO.1 我属于容易缺钙的人群吗？

- 话题NO.2 钙摄入过量对身体有害吗？
- 话题NO.2 哪些因素会影响人体对钙的吸收？
- 话题NO.3 怎样促进人体对食物中钙的吸收？
- 话题NO.4 哪些食物中含有丰富的钙？

富含钙元素的食材及营养菜谱鉴析

|     |       |      |       |       |       |      |
|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 紫菜  | 紫菜虾皮汤 | 紫菜蒸糕 | 黄豆    | 黄豆    |       |      |
| 焖田鸡 | 香菇菜心  | 香菇里脊 | 芹菜    | 海米芹菜  | 凉     |      |
| 拌芹菜 | 豆腐干   | 香干卷  | 芹菜拌香干 | 雪里红   | 雪菜冬笋汤 | 雪菜牛柳 |
| 黑芝麻 | 芝麻山药粥 | 芝麻鸡片 | 黄花菜   | 素炒黄花菜 | 上汤黄花菜 |      |

PART 2 铁——健康血液的重要原料  
PART 3 锌——生命之花  
PART 4 硒——抗癌之王  
PART 5 镁——心脏的保护神  
PART 6 铜——健康的多面手  
PART 7 碘——人体的智力元素

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

章节摘录

插图：

## <<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

### 编辑推荐

《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》由辽宁科学技术出版社出版。

<<矿物质支撑人体筋骨的营养素>>

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>