

<<超级矿物质>>

图书基本信息

书名：<<超级矿物质>>

13位ISBN编号：9787563916467

10位ISBN编号：7563916466

出版时间：2006-3

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李晶

页数：164

字数：214000

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>

<<超级矿物质>>

内容概要

人类起源于海洋，人类体液的成分非常近似于海水中的矿物质成分，矿物质是人类、也是全部生命体产生的根源。

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13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。

从今天开始行动，去与矿物质亲密接触吧！将病痛关在门外，尽情享受生活，做一个魅力天成的时尚美人！

<<超级矿物质>>

书籍目录

让生存的基石更牢固钙——骨骼卫士铜——新陈代谢加速器氟——护齿专家铁——生命加油站镁——魅力加工厂锰——活肤专家碘——智慧元素钾——体力“充电器”钠——百味之源磷——燃情岁月硫——隐形守护神硒——抗癌奇兵锌——青春女神

<<超级矿物质>>

章节摘录

书摘 探索钙的迷人世界 钙是人的生命之源，是人体含量最丰富的无机元素，总量超过1千克，有人体“生命元素”的美誉。

人体中的钙有99%沉积在骨骼和牙齿之中，促进其生长和发育，维持其形态与硬度；另外1%则存住于血液和软组织细胞中，发挥调节生理功能的作用。

在血液中循环的少量钙，可以帮助营养物质穿过细胞膜，并产生调节消化和新陈代谢的激素与酶。

神经细胞间的正常交流、凝血、伤口愈合和肌肉收缩也需要钙。

钙与大脑发育 钙是脑神经元代谢不可缺少的重要物质。

充足的钙能抑制脑神经的异常、兴奋，使人保持镇静。

缺钙则使人烦躁、情绪不稳定。

生活压力大、情绪紧张的白领一族和精力充沛的青少年特别需要充足的钙，它可以缓解前者的烦躁，抑制后者的“多动症”。

如果发现孩子特别好动，千万不要一味指责，因为缺钙也会导致这种症状，并经常被忽略。

钙与生命反应 钙离子对神经、肌肉的兴奋和神经冲动的传导有重要作用，缺乏时人体会出现神经传导阻滞和肌张力异常等症状。

它对细胞的黏着、细胞膜功能的维持也很重要，能够保证细胞膜顺利地把营养物质“泵”到细胞内。

此外，钙对人体内的酶反应有激活作用，并维持着新陈代谢、呼吸、泌尿、神经、内分泌、生殖等系统器官的功能。

钙与血压 多年以来，牛奶中的钙一直被认为有镇静作用。

尽管这种说法看起来没什么依据，但已有许多科学研究证明：钙对稳定血压有重要作用。

人体缺钙会刺激身体产生导致高血压的多肽物质，钙的每日摄入量少于300毫克者与达到正常摄入量者相比，高血压的发病率要高两至二倍。

钙与视力 钙的一大作用是参与视神经的生理活动，维持眼球弹性。

如果钙摄取不足，很容易使眼肌的收缩功能受影响，导致眼睛容易紧张、疲劳、视力下降。

电脑工作者和用眼频繁的人应注意摄取足够的钙，以满足眼睛的需求。

<<超级矿物质>>

编辑推荐

营养学家推荐的13种与生命息息相关的矿物质，为您打造健康美丽新世界！
本书逐一讲解了这13种矿物质的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时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。

<<超级矿物质>>

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>