第一图书网, tushu007.com

<<营养医生话补钙>>

图书基本信息

书名：<<营养医生话补钙>>

13位ISBN编号：9787810723978

10位ISBN编号：7810723979

出版时间：2003-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：刘燕萍

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

<<营养医生话补钙>>

内容概要

如果对现时社会上的流行词语按其出现频度做个排行的话，“钙”怕是要跻身“500强”了。
不知是从哪里来的一股力量将钙推上了保健品市场的顶尖位置，并以令人目不暇接的速度不断涌现新的卖点，什么高吸收，什么易沉积，什么超微粒，于就是把钙与各种各样的症状相联系，将男女老少统统团结到补钙的队伍中来，不夸张地讲，补钙真正形成了保健品市场上的一场商业风暴。
营养医生是最有资格来评说钙与健康的人士之一，因为他们的专业同时跨越医学和营养两个领域。本书作者为从事多年临床工作的营养医生，他们不仅为读者提供了许多关于钙的知识，还帮助读者认识市场上涌现的各种钙剂；不仅阐述了缺钙与健康的关系，更延伸到补钙对疾病的影响。
围绕钙的话题，从婴儿到老年，从健康到疾病，从食物到药物，书中既有条理清晰的论述，也有针对性很强的问答，风格严谨，语言平实，特别是，作者将其所浏览的国外最新、最权威的钙研究结果穿插介绍，让读者知其然，亦知其所以然。

<<营养医生话补钙>>

书籍目录

钙——您了解多少 一、钙是一种人体必需的矿物质 1钙是什么 2人体离不开钙 3人体内钙的分布 二、钙在人体的吸收、利用和储存 1为何人容易缺钙 2钙是怎样被人体吸收的 3钙是如何被排泄的 4哪些激素会影响钙的代谢 5缺钙导致钙的骨外组织异常沉积 6影响钙吸收的因素有哪些 7如何评定钙的吸收 8骨骼是人体骨最大的“钙仓库” 三、钙与骨健康 1认识钙的拍挡——磷 2钙、磷与人体骨骼形成人体与钙 一、何为缺钙 1怎样就知道自己缺钙了 2了解血钙、尿钙与骨钙 3临床上的低钙血症不等于缺钙 二、何为易缺钙 1谁最容易缺钙 2缺钙与不同的地域、种族有关 3女人与男人易缺钙 4缺钙与生活习惯相关 5营养因素与钙的代谢有什么关系 6“老来瘦”与骨质疏松症 7冬季更容易缺钙 三、缺钙与年龄…… 四、女性与钙 四、钙与老年健康明明白白补钙 一、膳食补钙是正途 二、提升膳食补钙的效率 三、学会使用制剂补钙 四、补钙双刃剑——维生素D 五、补钙时常常会产生的疑问缺钙的最终表现——骨制裁疏松症 一、了解骨质疏松症 二、骨质疏松症的防治 三、在生活中预防骨质疏松症钙在其他疾病治疗中的作用 一、内分泌代谢性疾病 二、骨关节疾病与钙 三、某些内科疾病与钙 附录

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