

<<微量元素与保健>>

图书基本信息

书名：<<微量元素与保健>>

13位ISBN编号：9787509131114

10位ISBN编号：7509131111

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医

作者：王顺年//李晋

页数：284

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>

## <<微量元素与保健>>

### 前言

前言 自从发现人体缺铁会引起贫血、缺碘会引起甲亢和智能低下、缺硒会引起心血管病和癌症以来，人们逐渐认识到微量元素在维持机体生理功能平衡方面起着举足轻重的作用。

事实上，机体内任何一种微量元素都有一个理想的生理效应限度，低于或超过某一限度，都会引起生理功能的异常，甚至会导致严重疾病。

例如被誉为“生命火花”的锌，当缺乏时可引起机体发育不良，对疾病的免疫能力下降，引起多个系统的疾病，如感冒、厌食、生育功能不良、骨科疾病、癌症、艾滋病等；而当过量摄入锌时，则会引起贫血、水肿、发热、中枢神经功能失调等。

但由于微量元素对人体的影响是一个缓慢的过程，以致很多人对它的重要性仍认识不足。

为此，我们参考众多文献，结合自己的经验体会，编写了这本《微量元素与保健》，以期对广大读者的健康长寿和提高下一代的身体素质有所帮助，同时也为医药工作者、特别是基层医务人员提供一些参考知识。

由于微量元素对保健和医治疾病的研究是一门新兴学科，加之作者经验不足，书中如有缺点错误，恳请读者批评指正。

## <<微量元素与保健>>

### 内容概要

本书作者参考大量医学文献，结合自己的实践经验和研究成果，详细阐述了微量元素的基础知识，对人类健康的影响及应对措施。

全书共11章，包括微量元素的基本概念，食物含量与合理补充，微量元素与中医药，微量元素与不孕不育、优生优育和儿科病防治，微量元素与抗衰老和老年病防治，微量元素与各系统疾病发生发展的关系和防治方法，以及微量元素的研究进展等。

本书内容丰富，阐述简明，对普及微量元素基本知识，增强保健意识和提高疾病防治水平，具有很好的指导性和实用性。

适于广大群众、特别是育龄夫妇和中老年人阅读参考，亦可供临床医师、药师和基层医务人员参阅。

## &lt;&lt;微量元素与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 概论 第一节 基本概念 一、什么是微量元素 二、什么是必需微量元素和毒性微量元素 三、什么是宏量元素 第二节 微量元素与补给 第三节 微量元素与营养学 一、地球环境化学因素对饮食微量元素的影响 二、食品加工精制影响微量元素含量 三、食品搭配不同影响微量元素吸收 四、年龄及微量元素状态影响微量元素吸收利用 五、微量元素间的相互作用 六、饮食微量元素的需要量 第2章 微量元素与中医药 第一节 中药微量元素与中药分类 第二节 微量元素与中医的性味归经 第3章 微量元素与不育症 第一节 微量元素与男性不育症 一、锌(Zn) 二、铜(Cu) 三、锰(Mn) 四、铁(Fe) 五、硒(Se) 六、铷(Rb) 七、氟(F) 八、其他元素(宏量元素) 第二节 微量元素治疗男性不育症的临床应用 一、锌制剂 二、富含微量元素的中药方剂 第三节 微量元素与女性不孕症 一、微量元素缺乏可导致不孕 二、毒性微量元素导致女性不孕 第4章 微量元素与怀孕 第一节 妊娠期妇女对微量元素(含宏量元素钙、镁)的需求情况 一、铁的供给 二、锌的供给 三、碘的供给 四、铜的供给 五、硒的供给 六、锰的供给 七、钙的供给 八、镁的供给 第二节 微量元素摄入不当影响胎儿发育 一、锌摄入不足带来的危害 二、铜摄入不足带来的危害 三、铁摄入不足带来的危害 四、锰摄入不足带来的危害 五、碘摄入不足带来的危害 六、硒摄入不足带来的危害 七、铅对胎儿发育的影响 八、镉对胎儿发育的影响..... 第5章 微量元素与优生优育 第6章 微量元素与智能 第7章 儿童微量元素不足与多发病 第8章 微量元素与抗衰老 第9章 微量元素与老年健康 第10章 微量元素与疾病 第11章 微量元素研究进展与临床意义

## &lt;&lt;微量元素与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

第3章 微量元素与不育症 第三节 微量元素与女性不孕症 引起女性不孕症的原因很多，如子宫或卵巢及输卵管发育不良或畸形，月经不调，不排卵，雌激素不足等，其他尚有女性生殖器官的各种炎症，肿瘤或癌症等。

微量元素对女性生育功能的影响也是不能忽视的一个重要方面。

从某种意义上讲，微量元素是某种不孕症的诱因或决定因素。

一、微量元素缺乏可导致不孕 锌缺乏不仅使一切含锌酶活性下降，而且还导致胱氨酸、蛋氨酸及赖氨酸代谢紊乱，谷胱甘肽、结缔组织蛋白质合成障碍以及导致维生素A代谢、内分泌功能及防御免疫机制等受到严重干扰，从而导致生长发育停滞，性成熟障碍、侏儒症以及第二性征发育不全，闭经等。

铜缺少时，可影响肾上腺皮质类固醇及孕酮的合成而引起不孕。

即使怀了孕，若孕妇缺铜，会发生羊膜早破现象。

其机制是与组成羊膜的胶原蛋白及弹性蛋白分子的肽键间共价交联有密切关系，此种交联必需依赖于单胺氧化酶系统中的赖氨酰氧化酶的催化，而此酶系含铜的金属酶，其活性必需有铜的存在才能维持。

铜能催化胶原蛋白和弹性蛋白肽键中赖氨酰残基，使其氨基氧化脱氢为醛基，并通过与分子内或分子间另一肽键中的类似醛基或氨基进行醛醇缩合或醛胺缩合，进而形成胶原或弹性蛋白纤维间的共价交联，使其变成不溶性状态，维持或增强组织的弹性。

缺铜时，此种交联即不完全，导致羊膜的韧性及弹性不足，羊膜厚度发生变异，脆性增加，而易发生早破，导致早产。

另一方面，铜含量过高时，又可通过促使垂体释放黄体生成素、促肾上腺皮质激素，影响排卵或干扰孕酮作用而抗生育。

同时，铜离子可干扰子宫内膜细胞中的碱性磷酸酶，碳酸酐酶及透明质酸酶的活性，可被铜离子控制，而影响生殖过程。

铁是造血系统所必需。

若育龄妇女严重缺铁时（月经失铁过多；供铁不足），可引起严重贫血，进而不利于怀孕。

另一方面，铁过多时，可出现内分泌功能障碍，生殖器发育不良，第二性征发育不良。

锰是维持人体和动物性功能的必需微量元素。

缺锰时，生殖功能及卵巢功能障碍，性欲减退引起不育或发生习惯性流产。

硒是人类胚胎过程中所必需的微量元素。

由于硒参与多种重要的酶和蛋白质合成，对生育有重要的影响。

高硒地区人口出生率比低硒地区高。

.....

## <<微量元素与保健>>

### 编辑推荐

机体内任何一种微量元素都有一个理想的生理效应限度，低于或超过某一限度，都会引起生理功能的异常，甚至会导致严重疾病。

<<微量元素与保健>>

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>